

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

29.12.2025

## Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 2 от 29.12.2025, 9.ДОУ 45 АУ, Ясли, 5 д 10,5 ч

| Блюдо                                            | Энергетическая<br>ценность, ккал | Белки, г        | Жиры, г         | Углеводы, г      | Выход блюда, г   |
|--------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|
| <b>Завтрак</b>                                   |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Каша пшенная молочная с маслом<br>сливочным 150г | 121,41000                        | 3,21500         | 4,30313         | 14,39000         | 150,000          |
| Батон с маслом 30/6 гр                           | 115,38000                        | 2,34000         | 5,85000         | 16,03813         | 36,000           |
| Чай с молоком 150 гр                             | 50,55000                         | 0,98688         | 1,05625         | 8,41500          | 150,000          |
| <b>Итого:</b>                                    | <b>287,34000</b>                 | <b>6,54188</b>  | <b>11,20938</b> | <b>38,84313</b>  | <b>336,000</b>   |
| <b>Завтрак второй</b>                            |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Сок фруктовый 100 г                              | 46,00000                         | 0,50000         | 0,10000         | 10,10000         | 100,000          |
| <b>Итого:</b>                                    | <b>46,00000</b>                  | <b>0,50000</b>  | <b>0,10000</b>  | <b>10,10000</b>  | <b>100,000</b>   |
| <b>Обед</b>                                      |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Свекольник вегетарианский со<br>сметаной         | 67,33188                         | 1,08938         | 3,28438         | 7,99313          | 150,000          |
| Котлета мясная 60 гр                             | 160,71563                        | 11,77875        | 9,98438         | 2,10125          | 60,000           |
| Макаронные изделия отварные 130 гр.              | 127,28000                        | 2,94875         | 2,81000         | 20,47250         | 130,000          |
| Компот из сухофруктов.                           | 57,81500                         | 0,36688         | 0,02000         | 13,26625         | 150,000          |
| Хлеб ржаной 30 гр.                               | 54,30000                         | 1,98000         | 0,36000         | 12,54000         | 30,000           |
| Хлеб пшеничный 20 гр                             | 46,20000                         | 1,52000         | 0,18000         | 10,02000         | 20,000           |
| Соль 2 гр                                        | 0,00000                          | 0,00000         | 0,00000         | 0,00000          | 2,000            |
| <b>Итого:</b>                                    | <b>513,64251</b>                 | <b>19,68376</b> | <b>16,63876</b> | <b>66,39313</b>  | <b>542,000</b>   |
| <b>Полдник</b>                                   |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Ряженка 150 г                                    | 125,79000                        | 4,49250         | 8,98563         | 6,14000          | 150,000          |
| Сгущенное молоко 10 гр                           | 33,80000                         | 0,76063         | 0,89750         | 5,91375          | 10,000           |
| Запеканка творожная ..                           | 299,78125                        | 14,18750        | 18,82438        | 10,41250         | 110,000          |
| <b>Итого:</b>                                    | <b>459,37125</b>                 | <b>19,44063</b> | <b>28,70751</b> | <b>22,46625</b>  | <b>270,000</b>   |
| <b>Всего:</b>                                    | <b>1 306,35376</b>               | <b>46,16627</b> | <b>56,65565</b> | <b>137,80251</b> | <b>1 248,000</b> |

Рекомендации по составу домашнего питания в день: овощи в любом виде

Заведующий  
(должность)

(подпись)

АСАТОВА Г.Р.  
(расшифровка подписи)



Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

29.12.2025

## Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 1 от 29.12.2025, 9.ДОУ 45 АУ, Дети, 5 д 10,5 ч

| Блюдо                                         | Энергетическая<br>ценность, ккал | Белки, г        | Жиры, г         | Углеводы, г      | Выход блюда, г   |
|-----------------------------------------------|----------------------------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|
| <b>Завтрак</b>                                |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Каша пшенная молочная с маслом сливочным 180г | 161,59024                        | 4,32075         | 5,28816         | 19,85967         | 180,000          |
| Батон с маслом 35/6 гр                        | 125,12472                        | 2,63967         | 5,96675         | 18,11222         | 41,000           |
| Чай с молоком 180гр                           | 87,62137                         | 2,36882         | 2,53439         | 12,02292         | 180,000          |
| <b>Итого:</b>                                 | <b>374,33633</b>                 | <b>9,32924</b>  | <b>13,78930</b> | <b>49,99481</b>  | <b>401,000</b>   |
| <b>Завтрак второй</b>                         |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Сок фруктовый 100 г                           | 47,73585                         | 0,51651         | 0,10330         | 10,43349         | 100,000          |
| <b>Итого:</b>                                 | <b>47,73585</b>                  | <b>0,51651</b>  | <b>0,10330</b>  | <b>10,43349</b>  | <b>100,000</b>   |
| <b>Обед</b>                                   |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Свекольник вегетарианский со сметаной         | 82,36868                         | 1,45623         | 3,44797         | 11,13458         | 200,000          |
| Котлета мясная 80 гр                          | 204,00528                        | 14,86863        | 12,65538        | 2,80547          | 80,000           |
| Макаронные изделия отварные 130 гр.           | 147,73726                        | 3,19561         | 3,94410         | 22,15274         | 130,000          |
| Компот из сухофруктов                         | 73,99896                         | 0,46807         | 0,02528         | 16,89708         | 200,000          |
| Хлеб ржаной 30 гр.                            | 55,66604                         | 2,02047         | 0,36736         | 12,79632         | 30,000           |
| Хлеб пшеничный 25 гр                          | 58,02241                         | 1,90000         | 0,22500         | 12,52500         | 25,000           |
| Соль 2 гр                                     | 0,00000                          | 0,00000         | 0,00000         | 0,00000          | 2,000            |
| <b>Итого:</b>                                 | <b>621,79863</b>                 | <b>23,90901</b> | <b>20,66509</b> | <b>78,31119</b>  | <b>667,000</b>   |
| <b>Полдник</b>                                |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Ряженка 150 г                                 | 125,56415                        | 4,46236         | 8,92472         | 6,09858          | 150,000          |
| Сгущенное молоко 10 гр                        | 30,49057                         | 0,68241         | 0,80561         | 5,30755          | 10,000           |
| Запеканка творожная 120 гр                    | 318,11448                        | 15,21863        | 19,60774        | 11,43208         | 120,000          |
| <b>Итого:</b>                                 | <b>474,16920</b>                 | <b>20,36340</b> | <b>29,33807</b> | <b>22,83821</b>  | <b>280,000</b>   |
| <b>Всего:</b>                                 | <b>1 518,04001</b>               | <b>54,11816</b> | <b>63,89576</b> | <b>161,57770</b> | <b>1 448,000</b> |

Рекомендации по составу домашнего питания в день: овощи в любом виде

Заведующий  
(должность)

(подпись)

АСАТОВА Г.Р.  
(расшифровка подписи)