

Утверждаю	30.12.2019	
0,5 ч	МАДОУ ДЕТСКИЙ САД № 45	
ы, г	Углеводы,	Вых

30.12.2025

ТРЕБ. дети № 2 от 30.12.2025, 9.ДОУ 45 АУ, Ясли, 5 д 10,5 ч

Рекомендации по составу домашнего питания в день: полноценный ужин, фрукты

АСАТОВА Г.Р.
(расшифровка подписи)

30.12.2025

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 1 от 30.12.2025, 9.ДОУ 45 АУ, Дети, 5 д 10,5 ч



Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Омлет натуральный 120 гр.	177,37818	9,42747	12,07303	3,02333	120,000
Батон с маслом, сыром 35/5/9 гр	150,00727	4,93697	7,47636	18,52005	49,000
Какао с молоком	112,26545	3,20359	3,25470	15,97697	200,000
Итого:	439,65090	17,56803	22,80409	37,52035	369,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100 г	46,46465	0,50253	0,10051	10,15101	100,000
Итого:	46,46465	0,50253	0,10051	10,15101	100,000
Обед					
Салат из отвар. картофеля, моркови, свеклы с реп. луком, сол. огурцом раст. мас 60гр.	74,14015	0,63293	5,31172	4,53460	60,000
Суп из овощей со сметаной 0,180	45,13298	1,01601	1,36727	6,55929	180,000
Запеканка из рыбы с морковью 180 гр.	173,44096	13,10359	7,57545	8,76323	180,000
Компот из яблок и кураги 180 гр	65,11626	0,24510	0,02404	15,69480	180,000
Хлеб ржаной 30 гр.	55,30556	2,00667	0,36485	12,70889	30,000
Хлеб пшеничный 25 гр	56,58333	1,85202	0,21934	12,20874	25,000
Соль 2 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	2,000
Итого:	549,71924	18,85632	14,86267	60,46955	657,000
Полдник					
Биойогурт 150 г	169,78535	4,48485	4,48485	28,40404	150,000
Сдоба обыкновенная 70 гр	241,72520	6,18854	4,66232	38,51343	70,000
Итого:	411,51055	10,67339	9,14717	66,91747	220,000
Всего:	1 447,34534	47,60027	46,91444	175,05838	1 346,000

Рекомендации по составу домашнего питания в день: полноценный ужин, фрукты

Заведующий
(должность)

(подпись)

АСАТОВА Г.Р.
(расшифровка подписи)