

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

12.01.2026

## Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 2 от 12.01.2026, 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 | 173,61000                        | 4,83647         | 4,73882         | 23,46765         | 150,000          |
| Батон с маслом 30/6 гр                           | 115,38000                        | 2,34000         | 5,85000         | 16,03824         | 36,000           |
| Чай с молоком 150 гр                             | 50,67882                         | 0,98706         | 1,05588         | 8,41529          | 150,000          |
| <b>Итого:</b>                                    | <b>339,66882</b>                 | <b>8,16353</b>  | <b>11,64470</b> | <b>47,92118</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>                                      |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Суп крестьянский со сметаной                     | 72,99765                         | 1,17471         | 3,34176         | 8,39706          | 150,000          |
| Котлета мясная 60 гр                             | 160,73412                        | 11,77824        | 9,98353         | 2,10118          | 60,000           |
| Картофельное пюре 130 гр                         | 122,86176                        | 2,57294         | 3,26176         | 19,00412         | 130,000          |
| Кисель из концентрата плодового или<br>ягодного  | 89,53000                         | 0,00000         | 0,00000         | 20,67294         | 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>546,62353</b>                 | <b>19,02589</b> | <b>17,12705</b> | <b>72,73530</b>  | <b>542,000</b>   |
| <b>Полдник</b>                                   |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Ряженка 150 г                                    | 125,80235                        | 4,49294         | 8,98588         | 6,14000          | 150,000          |
| Сгущенное молоко 10 гр                           | 33,88235                         | 0,76059         | 0,89765         | 5,91353          | 10,000           |
| Запеканка творожная ..                           | 299,26412                        | 14,15176        | 18,79471        | 10,35353         | 110,000          |
| <b>Итого:</b>                                    | <b>458,94882</b>                 | <b>19,40529</b> | <b>28,67824</b> | <b>22,40706</b>  | <b>270,000</b>   |
| <b>Всего:</b>                                    | <b>1 391,24117</b>               | <b>47,09471</b> | <b>57,54999</b> | <b>153,16354</b> | <b>1 248,000</b> |

Рекомендации по составу домашнего питания в день: Фрукты

Заведующий  
(должность)

(подпись)

АСАТОВА Г.Р.  
(расшифровка подписи)



Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

12.01.2026

Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 1 от 12.01.2026, 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<br>сливочным 180г | 209,04104                        | 5,80360         | 5,68657         | 28,16047         | 180,000          |
| Батон с маслом 35/6 гр                           | 127,55805                        | 2,72502         | 6,00000         | 18,70303         | 41,000           |
| Чай с молоком 180гр                              | 87,50364                         | 2,36879         | 2,53441         | 12,02293         | 180,000          |
| <b>Итого:</b>                                    | <b>424,10273</b>                 | <b>10,89741</b> | <b>14,22098</b> | <b>58,88643</b>  | <b>401,000</b>   |
| <b>Завтрак второй</b>                            |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Сок фруктовый 100 г                              | 46,15488                         | 0,50000         | 0,10000         | 10,10000         | 100,000          |
| <b>Итого:</b>                                    | <b>46,15488</b>                  | <b>0,50000</b>  | <b>0,10000</b>  | <b>10,10000</b>  | <b>100,000</b>   |
| <b>Обед</b>                                      |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Суп крестьянский со сметаной                     | 96,27128                         | 1,75650         | 4,48273         | 11,37283         | 200,000          |
| Котлета мясная 80 гр                             | 214,23505                        | 15,70495        | 13,31249        | 2,80178          | 80,000           |
| Картофельное пюре 130 гр                         | 125,34434                        | 2,58185         | 3,42333         | 19,07667         | 130,000          |
| Кисель из концентрата плодового или<br>ягодного  | 110,90215                        | 0,00000         | 0,00000         | 25,44542         | 200,000          |
| Хлеб ржаной 30 гр.                               | 54,48283                         | 1,98000         | 0,36000         | 12,54000         | 30,000           |
| Хлеб пшеничный 25 гр                             | 57,94444                         | 1,90000         | 0,22502         | 12,52502         | 25,000           |
| Соль 2 гр                                        | 0,00000                          | 0,00000         | 0,00000         | 0,00000          | 2,000            |
| <b>Итого:</b>                                    | <b>659,18009</b>                 | <b>23,92330</b> | <b>21,80357</b> | <b>83,76172</b>  | <b>667,000</b>   |
| <b>Полдник</b>                                   |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Ряженка 150 г                                    | 126,24040                        | 4,49279         | 8,98559         | 6,14017          | 150,000          |
| Сгущенное молоко 10 гр                           | 33,90707                         | 0,76034         | 0,89761         | 5,91360          | 10,000           |
| Запеканка творожная 120 гр                       | 318,37155                        | 15,25347        | 19,63148        | 11,44865         | 120,000          |
| <b>Итого:</b>                                    | <b>478,51902</b>                 | <b>20,50660</b> | <b>29,51468</b> | <b>23,50242</b>  | <b>280,000</b>   |
| <b>Всего:</b>                                    | <b>1 607,95672</b>               | <b>55,82731</b> | <b>65,63923</b> | <b>176,25057</b> | <b>1 448,000</b> |

Рекомендации по составу домашнего питания в день: Фрукты

Заведующий  
(должность)

(подпись)

АСАТОВА Г.Р.  
(расшифровка подписи)