



Утверждаю \_\_\_\_\_ АСАТОВА Г.Р.



Меню-раскладка  
ТРЕБ. дети № 1 от 13.01.2026, 9.ДОУ 45 АУ, Дети, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>					
Каша из гречи и геркулеса молочная ("Дружба 3") со сливоч. маслом	195,02308	5,78441	8,20161	23,43049	200,000
Батон с маслом, сыром 35/5/9 гр	149,59797	4,91154	7,44346	18,59252	49,000
Чай с сахаром.	49,44227	0,00000	0,00000	11,80633	200,000
<b>Итого:</b>	<b>394,06332</b>	<b>10,69595</b>	<b>15,64507</b>	<b>53,82934</b>	<b>449,000</b>
<b>Завтрак второй</b>					
Яблоко 100гр	39,75734	0,35199	0,35199	10,38399	100,000
<b>Итого:</b>	<b>39,75734</b>	<b>0,35199</b>	<b>0,35199</b>	<b>10,38399</b>	<b>100,000</b>
<b>Обед</b>					
Салат из огурцов с растительным маслом.	31,77930	0,53958	2,56615	2,44566	60,000
Рыба с овощами в омлете 200 гр.	234,79066	15,29140	14,69619	4,74280	200,000
Суп-лапша с мясом кури	104,41871	4,36986	4,46378	9,73864	200,000
Компот из сухофруктов.	74,08399	0,47206	0,02549	16,93283	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	53,73042	1,95231	0,35497	12,36462	30,000
Хлеб пшеничный 25 гр	59,56731	1,95315	0,23129	12,87535	25,000
Соль 2 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	2,000
<b>Итого:</b>	<b>558,37039</b>	<b>24,57836</b>	<b>22,33787</b>	<b>59,09990</b>	<b>717,000</b>
<b>Полдник</b>					
Биойогурт 150 г	169,69755	4,48951	4,48951	28,43357	150,000
Сдоба обыкновенная 70 гр	233,53892	5,90304	4,62549	37,07948	70,000
<b>Итого:</b>	<b>403,23647</b>	<b>10,39255</b>	<b>9,11500</b>	<b>65,51305</b>	<b>220,000</b>
<b>Всего:</b>	<b>1 395,42752</b>	<b>46,01885</b>	<b>47,44993</b>	<b>188,82628</b>	<b>1 486,000</b>

Рекомендации по составу домашнего питания в день: полноценный ужин.

Заведующий  
(должность)

(подпись)

АСАТОВА Г.Р.  
(расшифровка подписи)