

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.



19.01.2026

Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 2 от 19.01.2026, 9.ДОУ 45 АУ, Ясли, 5 д 10,5 ч

| Блюдо   | Энергетическая ценность, ккал | Белки, г        | Жиры, г         | Углеводы, г      | Выход блюда, г   |
|---|-------------------------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|
| <b>Завтрак</b>                                  |                               |                 |                 |                  |                  |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 150г | 121,41000                     | 3,21474         | 4,30316         | 14,39000         | 150,000          |
| Батон с маслом 30/6 гр                          | 115,38000                     | 2,34000         | 5,85000         | 16,03789         | 36,000           |
| Чай с молоком 150 гр                            | 50,66526                      | 0,98684         | 1,05579         | 8,41526          | 150,000          |
| <b>Итого:</b>                                   | <b>287,45526</b>              | <b>6,54158</b>  | <b>11,20895</b> | <b>38,84315</b>  | <b>336,000</b>   |
| <b>Завтрак второй</b>                           |                               |                 |                 |                  |                  |
| Сок фруктовый 100 г                             | 48,42105                      | 0,52632         | 0,10526         | 10,63158         | 100,000          |
| <b>Итого:</b>                                   | <b>48,42105</b>               | <b>0,52632</b>  | <b>0,10526</b>  | <b>10,63158</b>  | <b>100,000</b>   |
| <b>Обед</b>                                     |                               |                 |                 |                  |                  |
| Зеленый горошек 20гр                            | 7,89474                       | 0,57421         | 0,03474         | 1,16579          | 20,000           |
| Борщ вегетарианский со сметаной                 | 61,12211                      | 1,05105         | 3,28684         | 6,43579          | 150,000          |
| Котлета мясная 70 гр                            | 196,90684                     | 14,48158        | 12,24895        | 2,45158          | 70,000           |
| Каша гречневая рассыпчатая 120 г                | 115,27053                     | 3,06263         | 3,45842         | 18,83579         | 120,000          |
| Компот из сухофруктов.                          | 57,87158                      | 0,36684         | 0,02000         | 13,26579         | 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>539,56580</b>              | <b>23,03631</b> | <b>19,58895</b> | <b>64,71474</b>  | <b>562,000</b>   |
| <b>Полдник</b>                                  |                               |                 |                 |                  |                  |
| Ряженка 150 г                                   | 125,77895                     | 4,49263         | 8,98579         | 6,14000          | 150,000          |
| Сгущенное молоко 10 гр                          | 33,85263                      | 0,76053         | 0,89737         | 5,91368          | 10,000           |
| Запеканка творожная ..                          | 298,53474                     | 14,09316        | 18,74368        | 10,35000         | 110,000          |
| <b>Итого:</b>                                   | <b>458,16632</b>              | <b>19,34632</b> | <b>28,62684</b> | <b>22,40368</b>  | <b>270,000</b>   |
| <b>Всего:</b>                                   | <b>1 333,60843</b>            | <b>49,45053</b> | <b>59,53000</b> | <b>136,59315</b> | <b>1 268,000</b> |

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

Заведующий  
(должность)

(подпись)

АСАТОВА Г.Р.  
(расшифровка подписи)

