

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

20.01.2026

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 2 от 20.01.2026, 9.ДОУ 45 АУ, Ясли, 5 д 10,5 ч



Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Омлет натуральный 110 гр.	161,82875	8,64563	11,07063	2,77750	110,000
Батон с маслом, сыром 30/6/9 гр	145,74000	4,58625	8,16563	16,03813	45,000
Кофейный напиток с молоком 150 гр	78,37500	2,10250	2,11188	10,60563	150,000
Итого:	385,94375	15,33438	21,34814	29,42126	305,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100 г	46,00000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Итого:	46,00000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Обед					
Салат из огурцов с растительным маслом	13,94625	0,29938	1,03750	1,30000	30,000
Суп гороховый со сметаной 200 гр	110,63375	3,99313	2,88063	15,78188	200,000
Тефтели рыбные в соусе 80 гр	121,93750	8,03000	5,64063	7,01063	80,000
Картофельное пюре 130 гр	122,92438	2,57250	3,26188	19,00438	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
Итого:	527,75688	18,76189	13,38064	78,92314	642,000
Полдник					
Биойогурт 150 г	169,50000	4,50000	4,50000	28,50000	150,000
Ватрушка со сметаной	212,47250	4,75500	8,53250	24,23313	60,000
Итого:	381,97250	9,25500	13,03250	52,73313	210,000
Всего:	1 341,67313	43,85127	47,86128	171,17753	1 257,000

Рекомендации по составу домашнего питания в день: Фрукты, полноценный ужин.

Заведующий
(должность)

(подпись)

АСАТОВА Г.Р.
(расшифровка подписи)

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

20.01.2026

Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 1 от 20.01.2026, 9.ДОУ 45 АУ, Дети, 5 д 10,5 ч



Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Омлет натуральный 120 гр.	177,31359	9,41963	12,06725	3,02919	120,000
Батон с маслом, сыром 35/5/9 гр	149,29756	4,86895	7,38837	18,71308	49,000
Кофейный напиток с молоком 180 гр	94,92529	2,53563	2,53441	12,78431	180,000
Итого:	421,53644	16,82421	21,99003	34,52658	349,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100 г	46,77966	0,50678	0,10136	10,23695	100,000
Итого:	46,77966	0,50678	0,10136	10,23695	100,000
Обед					
Салат из огурцов с растительным маслом	19,54085	0,46017	1,35576	2,06732	50,000
Суп гороховый со сметаной 200 гр	110,92908	3,99369	2,88112	15,78180	200,000
Тефтели рыбные в соусе 80 гр	126,00502	9,25234	5,49922	6,92383	80,000
Картофельное пюре 130 гр	124,85661	2,55895	3,39881	19,03942	130,000
Компот из сухофруктов.	74,77420	0,48881	0,02641	17,07329	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	55,34305	2,01132	0,36569	12,73837	30,000
Хлеб пшеничный 25 гр	57,94576	1,90000	0,22502	12,52502	25,000
Соль 2 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	2,000
Итого:	569,39457	20,66528	13,75203	86,14905	717,000
Полдник					
Биокефир 150 г	168,92542	4,46949	4,46949	28,30678	150,000
Ватрушка со сметаной 70 гр	216,90786	5,07156	7,56275	26,99044	70,000
Итого:	385,83328	9,54105	12,03224	55,29722	220,000
Всего:	1 423,54395	47,53732	47,87566	186,20980	1 386,000

Рекомендации по составу домашнего питания в день: Фрукты, полноценный ужин.

Заведующий
(должность)

(подпись)

АСАТОВА Г.Р.
(расшифровка подписи)