

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

21.01.2026

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 2 от 21.01.2026, 9.ДОУ 45 АУ, Ясли, 5 д 10,5 ч

| Блюдо | Энергетическая ценность, ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Выход блюда, г |
|--|-------------------------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|
| Завтрак | | | | | |
| Макаронные изделия в молоке с маслом. | 108,87842 | 3,66474 | 4,60316 | 11,49789 | 150,000 |
| Батон с маслом, сыром 30/6/9 гр | 145,76316 | 4,58632 | 8,16526 | 16,03789 | 45,000 |
| Чай с сахаром. | 36,90263 | 0,00000 | 0,00000 | 8,85474 | 150,000 |
| Итого: | 291,54421 | 8,25106 | 12,76842 | 36,39052 | 345,000 |
| Завтрак второй | | | | | |
| Апельсин 110 гр | 44,00000 | 0,99000 | 0,22000 | 11,33000 | 110,000 |
| Итого: | 44,00000 | 0,99000 | 0,22000 | 11,33000 | 110,000 |
| Обед | | | | | |
| Огурец свежий порционный 25 гр | 3,49263 | 0,20000 | 0,02474 | 0,94895 | 25,000 |
| Щи со сметаной. | 60,93579 | 1,50895 | 2,33842 | 8,08842 | 150,000 |
| Плов из мяса кур 150 гр | 290,85368 | 11,77684 | 14,20368 | 20,42474 | 180,000 |
| Кисель из концентрата плодового или ягодного | 89,53000 | 0,00000 | 0,00000 | 20,67368 | 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: | 545,31210 | 16,98579 | 17,10684 | 72,69579 | 557,000 |
| Полдник | | | | | |
| Биокефир 150 г | 84,00000 | 4,20000 | 4,80000 | 6,00000 | 150,000 |
| Запеканка морковная (вариант 2) | 83,22211 | 2,08368 | 3,60684 | 12,77158 | 80,000 |
| Сгущеное молоко 10 гр | 33,85263 | 0,76053 | 0,89737 | 5,91368 | 10,000 |
| Печенье 20 гр | 91,60000 | 2,08000 | 1,04000 | 15,36000 | 20,000 |
| Итого: | 292,67474 | 9,12421 | 10,34421 | 40,04526 | 260,000 |
| Всего: | 1 173,53105 | 35,35106 | 40,43947 | 160,46157 | 1 272,000 |

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

Заведующий
(должность)

(подпись)

АСАТОВА Г.Р.
(расшифровка подписи)

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

21.01.2026

Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 1 от 21.01.2026, 9.ДОУ 45 АУ, Дети, 5 д 10,5 ч

| Блюдо | Энергетическая ценность, ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Выход блюда, г |
|--|-------------------------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|
| Завтрак | | | | | |
| Макаронные изделия в молоке с маслом. | 147,15168 | 4,82302 | 6,27937 | 15,40075 | 200,000 |
| Батон с маслом, сыром 35/5/9 гр | 147,82948 | 4,82679 | 7,38071 | 18,32709 | 49,000 |
| Чай с сахаром. | 49,45384 | 0,00000 | 0,00000 | 11,80634 | 200,000 |
| Итого: | 344,43500 | 9,64981 | 13,66008 | 45,53418 | 449,000 |
| Завтрак второй | | | | | |
| Апельсин 110 гр | 44,64179 | 1,00075 | 0,22239 | 11,45299 | 110,000 |
| Итого: | 44,64179 | 1,00075 | 0,22239 | 11,45299 | 110,000 |
| Обед | | | | | |
| Огурец свежий порционный 25 гр | 3,30672 | 0,18810 | 0,02351 | 0,89343 | 25,000 |
| Щи со сметаной. | 69,24959 | 1,74433 | 2,76575 | 9,06799 | 200,000 |
| Плов из мяса кур 200 гр | 337,86474 | 13,28731 | 16,62015 | 23,34097 | 200,000 |
| Кисель из концентрата плодового или ягодного | 104,80437 | 0,00000 | 0,00000 | 24,05063 | 200,000 |
| Хлеб ржаной 30 гр. | 56,93396 | 2,06866 | 0,37612 | 13,10149 | 30,000 |
| Хлеб пшеничный 25 гр | 59,64627 | 1,95530 | 0,23157 | 12,88955 | 25,000 |
| Соль 2 гр | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 2,000 |
| Итого: | 631,80565 | 19,24370 | 20,01710 | 83,34406 | 682,000 |
| Полдник | | | | | |
| Биокефир 150 г | 84,32597 | 4,20000 | 4,80000 | 6,00000 | 150,000 |
| Запеканка морковная (вариант 2) | 106,49052 | 2,76534 | 4,65914 | 15,98451 | 100,000 |
| Сгущенное молоко 10 гр | 32,45373 | 0,72731 | 0,85862 | 5,65683 | 10,000 |
| Печенье 20 гр | 91,94179 | 2,08000 | 1,04000 | 15,36000 | 20,000 |
| Итого: | 315,21201 | 9,77265 | 11,35776 | 43,00134 | 280,000 |
| Всего: | 1 336,09445 | 39,66691 | 45,25733 | 183,33257 | 1 521,000 |

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

Заведующий
(должность)

(подпись)

АСАТОВА Г.Р.
(расшифровка подписи)