



АСАТОВА Г.Р.

28.01.2026

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 2 от 28.01.2026, 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 100 гр.	148,90722	7,98056	10,16667	2,53167	100,000
Батон с маслом, сыром 30/6/9 гр	145,88667	4,58667	8,16556	16,03778	45,000
Кофейный напиток с молоком	87,85000	2,10222	2,11222	12,87667	150,000
Итого:	382,64389	14,66945	20,44445	31,44612	295,000
Завтрак второй					
Апельсин 120 гр	33,60000	0,75611	0,16778	8,65222	120,000
Итого:	33,60000	0,75611	0,16778	8,65222	120,000
Обед					
Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом 4гр.	62,35944	0,85333	2,77667	7,13111	45,000
Суп гороховый со сметаной 150 гр	89,20667	3,07389	2,68944	11,92333	150,000
Голубцы ленивые в молочном соусе 150г	174,36167	14,48000	12,52778	10,64611	150,000
Кисель из концентрата плодового или ягодного	89,53000	0,00000	0,00000	20,67333	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:	515,95778	21,90722	18,53389	72,93388	547,000
Полдник					
Кефир 150 г	83,87556	4,19333	4,79222	6,14000	150,000
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 120г	90,04278	2,35556	3,38444	10,55556	120,000
Пряник 30 гр	105,00000	1,44000	0,84000	23,31000	30,000
Итого:	278,91834	7,98889	9,01666	40,00556	300,000
Всего:	1 211,12001	45,32167	48,16278	153,03778	1 262,000

Рекомендации по составу домашнего питания в день:

Заведующий
(должность)

(подпись)

АСАТОВА Г.Р.
(расшифровка подписи)

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

28.01.2026

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 1 от 28.01.2026, 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 110 гр.	161,94524	8,61798	11,04135	2,73258	110,000
Батон с маслом, сыром 35/5/9 гр	147,03889	4,74627	7,41897	18,07202	49,000
Кофейный напиток с молоком	115,40254	2,79290	2,81599	16,81778	200,000
Итого:	424,38667	16,15715	21,27631	37,62238	359,000
Завтрак второй					
Апельсин 120 гр	34,32381	0,76802	0,17067	8,78933	120,000
Итого:	34,32381	0,76802	0,17067	8,78933	120,000
Обед					
Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом 60гр.	83,26464	1,13917	3,69409	9,52556	60,000
Суп гороховый со сметаной 200 гр.	103,17552	3,78790	3,02437	13,75492	200,000
Голубцы ленивые в молочном соусе 200г	217,03373	17,09056	14,91421	14,21306	200,000
Кисель из концентрата плодового или ягодного	110,00913	0,00000	0,00000	25,22718	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	53,58175	1,94595	0,35381	12,32437	30,000
Хлеб пшеничный 25 гр	59,03333	1,93468	0,22913	12,75365	25,000
Соль 2 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	2,000
Итого:	626,09810	25,89826	22,21561	87,79874	717,000
Полдник					
Кефир 150 г	84,69111	4,21718	4,81964	6,17516	150,000
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 150г	122,23702	3,21909	4,30437	14,79702	150,000
Пряник 30 гр	103,61111	1,41524	0,82556	22,90917	30,000
Итого:	310,53924	8,85151	9,94957	43,88135	330,000
Всего:	1 395,34782	51,67494	53,61216	178,09180	1 526,000

Рекомендации по составу домашнего питания в день:

Заведующий
(должность)

(подпись)

АСАТОВА Г.Р.
(расшифровка подписи)