

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

30.01.2026

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 2 от 30.01.2026, 9.ДОУ 45 АУ, Ясли, 5 д 10, 5 ч

| Блюдо | Энергетическая ценность, ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Выход блюда, г |
|---|-------------------------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|
| Завтрак | | | | | |
| Повидло 10г | 25,13889 | 0,04056 | 0,00000 | 6,65278 | 10,000 |
| Запеканка творожная .. | 298,62944 | 14,12056 | 18,76778 | 10,35167 | 110,000 |
| Батон с маслом 30/6 гр | 115,38000 | 2,34000 | 5,85000 | 16,03778 | 36,000 |
| Какао с молоком | 86,54000 | 2,33278 | 2,40667 | 12,80722 | 150,000 |
| Итого: | 525,68833 | 18,83390 | 27,02445 | 45,84945 | 306,000 |
| 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 отварного картофеля с зеленым горошком и растит.маслом | 60,27667 | 1,61389 | 2,36111 | 7,07056 | 40,000 |
| Суп крестьянский со сметаной | 72,99389 | 1,17500 | 3,34167 | 8,39667 | 150,000 |
| Суфле из мяса кур паровое 60 гр | 270,47833 | 15,18500 | 18,85944 | 2,82833 | 60,000 |
| Морковь тушеная 130г | 109,41111 | 1,55222 | 5,96000 | 11,94944 | 130,000 |
| Компот из сухофруктов. | 57,81500 | 0,36667 | 0,02000 | 13,26611 | 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: | 671,47500 | 23,39278 | 31,08222 | 66,07111 | 582,000 |
| Полдник | | | | | |
| Кефир 150 г | 83,87556 | 4,19333 | 4,79222 | 6,14000 | 150,000 |
| Каша из гречи и риса молочная ("Дружба 2") со сливочным маслом | 124,16000 | 2,98000 | 3,97278 | 17,25389 | 150,000 |
| Итого: | 208,03556 | 7,17333 | 8,76500 | 23,39389 | 300,000 |
| Всего: | 1 451,19889 | 49,90001 | 66,97167 | 145,41445 | 1 288,000 |

Рекомендации по составу домашнего питания в день: Фрукты

Заведующий
(должность)

(подпись)

АСАТОВА Г.Р.
(расшифровка подписи)

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

30.01.2026

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 1 от 30.01.2026, 9.ДОУ 45 АУ, Дети, 5 д 10,5 ч



| Блюдо | Энергетическая ценность, ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Выход блюда, г |
|---|-------------------------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|
| Завтрак | | | | | |
| Повидло 10г | 27,42886 | 0,04386 | 0,00000 | 7,24004 | 10,000 |
| Запеканка творожная 120 гр | 305,65659 | 14,51780 | 18,74703 | 11,30553 | 120,000 |
| Батон с маслом 35/6 гр | 126,83480 | 2,69841 | 5,98963 | 18,51886 | 41,000 |
| Какао с молоком | 112,31427 | 3,21215 | 3,26232 | 15,98972 | 200,000 |
| Итого: | 572,23452 | 20,47222 | 27,99898 | 53,05415 | 371,000 |
| Завтрак второй | | | | | |
| Сок фруктовый 100 г | 46,74797 | 0,50610 | 0,10122 | 10,22317 | 100,000 |
| Итого: | 46,74797 | 0,50610 | 0,10122 | 10,22317 | 100,000 |
| Обед | | | | | |
| Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит.маслом 60гр. | 78,34695 | 1,77850 | 4,23671 | 6,60679 | 60,000 |
| Суп крестьянский со сметаной | 80,68553 | 1,45585 | 3,01252 | 10,71346 | 200,000 |
| Суфле из мяса кур паровое 80 гр | 316,02744 | 16,95858 | 22,02065 | 3,65110 | 80,000 |
| Морковь тушеная 130г | 107,07224 | 1,51654 | 5,72341 | 11,91028 | 130,000 |
| Компот из сухофруктов. | 74,10480 | 0,47191 | 0,02549 | 16,92789 | 200,000 |
| Хлеб ржаной 30 гр. | 54,88862 | 1,99341 | 0,36244 | 12,62496 | 30,000 |
| Хлеб пшеничный 25 гр | 60,47317 | 1,98187 | 0,23472 | 13,06472 | 25,000 |
| Соль 2 гр | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 2,000 |
| Итого: | 771,59875 | 26,15666 | 35,61594 | 75,49920 | 727,000 |
| Полдник | | | | | |
| Кефир 150 г | 84,57138 | 4,21077 | 4,81232 | 6,16577 | 150,000 |
| Каша из гречи и риса молочная ("Дружба 2") со сливочным маслом | 183,50654 | 3,97561 | 6,95435 | 23,05118 | 200,000 |
| Итого: | 268,07792 | 8,18638 | 11,76667 | 29,21695 | 350,000 |
| Всего: | 1 658,65916 | 55,32136 | 75,48281 | 167,99347 | 1 548,000 |

Рекомендации по составу домашнего питания в день: фрукты

Заведующий
(должность)

(подпись)

АСАТОВА Г.Р.
(расшифровка подписи)