

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

03.02.2026

Меню-раскладка  
ТРЕБ. дети № 1 от 03.02.2026, 9.ДОУ 45 АУ, Дети, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>					
Каша из гречи и геркулеса молочная ("Дружба 3") со сливоч. маслом	197,87871	5,89000	8,27776	23,84302	200,000
Батон с маслом, сыром 35/5/9 гр	147,03457	4,73797	7,27737	18,45379	49,000
Кофейный напиток с молоком	116,45966	2,81677	2,81599	16,92664	200,000
<b>Итого:</b>	<b>461,37294</b>	<b>13,44474</b>	<b>18,37112</b>	<b>59,22345</b>	<b>449,000</b>
<b>Завтрак второй</b>					
Сок фруктовый 100 г	47,58621	0,51509	0,10302	10,40474	100,000
<b>Итого:</b>	<b>47,58621</b>	<b>0,51509</b>	<b>0,10302</b>	<b>10,40474</b>	<b>100,000</b>
<b>Обед</b>					
Салат из огурцов с растительным маслом 55 гр	29,50647	0,52560	2,35530	2,31129	55,000
Свекольник с мясом со сметаной ..	118,39556	3,90375	4,59099	14,40172	200,000
Рыба с овощами в омлете 200 гр.	229,92534	14,91853	14,43052	4,44996	200,000
Компот из сухофруктов.	74,88138	0,48879	0,02638	17,08254	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	54,61207	1,98284	0,36052	12,55802	30,000
Хлеб пшеничный 25 гр	57,75000	1,89181	0,22405	12,47103	25,000
Соль 2 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	2,000
<b>Итого:</b>	<b>565,07082</b>	<b>23,71132</b>	<b>21,98776</b>	<b>63,27456</b>	<b>712,000</b>
<b>Полдник</b>					
Снежок 150 г	125,38009	3,91013	4,81246	16,39241	150,000
Шанежка с картофелем 70 гр	216,03069	5,32384	6,27668	30,12073	70,000
<b>Итого:</b>	<b>341,41078</b>	<b>9,23397</b>	<b>11,08914</b>	<b>46,51314</b>	<b>220,000</b>
<b>Всего:</b>	<b>1 415,44075</b>	<b>46,90512</b>	<b>51,55104</b>	<b>179,41589</b>	<b>1 481,000</b>

Рекомендации по составу домашнего питания в день: полноценный ужин

Заведующий  
(должность)

(подпись)

АСАТОВА Г.Р.  
(расшифровка подписи)