

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

04.02.2026

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 1 от 04.02.2026, 9.ДОУ 45 АУ, Дети, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Макаронные изделия в молоке с маслом.	146,25301	4,77431	6,22690	15,32347	200,000
Батон с маслом, сыром 35/5/9 гр	149,48838	4,87278	7,39403	18,69500	49,000
Чай с сахаром.	49,49810	0,00000	0,00000	11,80634	200,000
Итого:	345,23949	9,64709	13,62093	45,82481	449,000
Завтрак второй					
Яблоко 120 гр	47,77083	0,42241	0,42241	12,46079	120,000
Итого:	47,77083	0,42241	0,42241	12,46079	120,000
Обед					
Салат из отвар. картофеля, моркови, свеклы с реп. луком, сол. огурцом раст. мас 60гр.	84,24032	0,85630	5,37681	6,58352	60,000
Суп-пюре из картофеля 200 гр	86,55407	2,21273	2,78255	11,62611	200,000
Плов из мяса говядины 180 гр.	325,81880	13,52250	15,44722	27,65625	180,000
Компот из сухофруктов.	74,90519	0,48880	0,02639	17,08255	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	54,55139	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
Хлеб пшеничный 25 гр	58,01736	1,90000	0,22500	12,52500	25,000
Соль 2 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	2,000
Итого:	684,08713	20,96033	24,21797	88,01343	697,000
Полдник					
Кефир 150 г	84,26963	4,19329	4,79231	6,14014	150,000
Запеканка морковная (вариант 2)	106,54699	2,76523	4,65829	15,97787	100,000
Сгущенное молоко 10 гр	33,95556	0,76032	0,89759	5,91361	10,000
Печенье 20 гр	92,02407	2,08000	1,04000	15,36000	20,000
Итого:	316,79625	9,79884	11,38819	43,39162	280,000
Всего:	1 393,89370	40,82867	49,64950	189,69065	1 546,000

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

Заведующий
(должность)

(подпись)

АСАТОВА Г.Р.
(расшифровка подписи)