

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

10.02.2026

## Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 2 от 10.02.2026, 9.ДОУ 45 АУ, Ясли, 5 д 10,5 ч



Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>					
Омлет натуральный 100 гр.	148,03500	7,91438	10,11063	2,52813	100,000
Батон с маслом, сыром 30/6/9 гр	145,74000	4,58625	8,16563	16,03813	45,000
Какао с молоком	86,54000	2,33313	2,40625	12,80750	150,000
<b>Итого:</b>	<b>380,31500</b>	<b>14,83376</b>	<b>20,68251</b>	<b>31,37376</b>	<b>295,000</b>
<b>Завтрак второй</b>					
Сок фруктовый 100 г	46,00000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
<b>Итого:</b>	<b>46,00000</b>	<b>0,50000</b>	<b>0,10000</b>	<b>10,10000</b>	<b>100,000</b>
<b>Обед</b>					
Салат из белокачанной капусты с огурцами 45 гр	30,96000	0,70438	2,29813	2,71563	45,000
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	85,47938	1,50250	3,56500	10,50938	150,000
Запеканка из рыбы с морковью 150 гр.	149,14500	13,00813	6,21188	7,45750	150,000
Компот из сухофруктов.	57,81500	0,36688	0,02000	13,26625	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
<b>Итого:</b>	<b>423,89938</b>	<b>19,08189</b>	<b>12,63501</b>	<b>56,50876</b>	<b>497,000</b>
<b>Полдник</b>					
Биойогурт 150 г	169,50000	4,50000	4,50000	28,50000	150,000
Булочка дорожная, 50 г	153,13313	4,20813	3,30750	27,08375	50,000
<b>Итого:</b>	<b>322,63313</b>	<b>8,70813</b>	<b>7,80750</b>	<b>55,58375</b>	<b>200,000</b>
<b>Всего:</b>	<b>1 172,84751</b>	<b>43,12378</b>	<b>41,22502</b>	<b>153,56627</b>	<b>1 592,000</b>

Рекомендации по составу домашнего питания в день: полноценный ужин

Заведующий  
(должность)

(подпись)

АСАТОВА Г.Р.

(расшифровка подписи)

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

10.02.2026

Меню-раскладка  
ТРЕБ. дети № 1 от 10.02.2026, 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>					
Омлет натуральный 120 гр.	177,43458	9,41696	12,06500	3,02904	120,000
Батон с маслом, сыром 35/5/9 гр	149,42321	4,87279	7,39404	18,69500	49,000
Какао с молоком	112,41179	3,21854	3,26479	15,99688	200,000
<b>Итого:</b>	<b>439,26958</b>	<b>17,50829</b>	<b>22,72383</b>	<b>37,72092</b>	<b>369,000</b>
<b>Завтрак второй</b>					
Сок фруктовый 100 г	46,19167	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
<b>Итого:</b>	<b>46,19167</b>	<b>0,50000</b>	<b>0,10000</b>	<b>10,10000</b>	<b>100,000</b>
<b>Обед</b>					
Салат из белокачанной капусты с огурцами.	41,26238	0,92600	3,06400	3,57500	60,000
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	96,00896	1,94975	2,99088	14,01371	200,000
Запеканка из рыбы с морковью 180 гр.	164,14629	13,02463	7,03767	8,55058	180,000
Компот из сухофруктов.	74,87067	0,48879	0,02642	17,08250	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	54,52625	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
Хлеб пшеничный 25 гр	57,99063	1,90000	0,22500	12,52500	25,000
Соль 2 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	2,000
<b>Итого:</b>	<b>488,80518</b>	<b>20,26917</b>	<b>13,70397</b>	<b>68,28679</b>	<b>617,000</b>
<b>Полдник</b>					
Биоогурт 150 г	170,20625	4,50000	4,50000	28,50000	150,000
Булочка дорожная, 50 г	154,01179	4,20821	3,30688	27,08454	50,000
<b>Итого:</b>	<b>324,21804</b>	<b>8,70821</b>	<b>7,80688</b>	<b>55,58454</b>	<b>200,000</b>
<b>Всего:</b>	<b>1 298,48447</b>	<b>46,98567</b>	<b>44,33468</b>	<b>171,69225</b>	<b>2 086,000</b>

Рекомендации по составу домашнего питания в день: полноценный ужин

Заведующий  
(должность)

(подпись)

АСАТОВА Г.Р.  
(расшифровка подписи)