

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

03.03.2026

Меню-раскладка  
ТРЕБ. дети № 1 от 03.03.2026, 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	198,09139	5,90109	8,28218	23,90910	200,000
Батон с маслом, сыром 35/5/9 гр	147,16722	4,79921	7,36361	18,20410	49,000
Кофейный напиток с молоком	115,41286	2,79316	2,81602	16,81887	200,000
<b>Итого:</b>	<b>460,67147</b>	<b>13,49346</b>	<b>18,46181</b>	<b>58,93207</b>	<b>449,000</b>
<b>Завтрак второй</b>					
Яблоко 110 гр.	44,68365	0,39553	0,39553	11,66835	110,000
<b>Итого:</b>	<b>44,68365</b>	<b>0,39553</b>	<b>0,39553</b>	<b>11,66835</b>	<b>110,000</b>
<b>Обед</b>					
Салат картофельный с огурцом	47,67617	0,88041	1,88658	6,35925	60,000
Рыба с овощами в омлете 180 гр.	209,91132	13,19729	13,34237	4,17985	180,000
Свекольник с курой со сметаной .	157,60692	5,91744	8,16293	12,94586	200,000
Компот из кураги и изюма 180 гр	65,54023	0,27898	0,00000	15,92252	180,000
Хлеб ржаной 30 гр.	54,43609	1,97752	0,35955	12,52429	30,000
Хлеб пшеничный 25 гр	58,48816	1,91714	0,22703	12,63801	25,000
Соль 2 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	2,000
<b>Итого:</b>	<b>593,65889</b>	<b>24,16878</b>	<b>23,97846</b>	<b>64,56978</b>	<b>677,000</b>
<b>Полдник</b>					
Биоогурт 150 г	169,92481	4,49436	4,49436	28,46429	150,000
Сдоба обыкновенная 70 гр	192,42071	4,76906	4,49778	28,97635	70,000
<b>Итого:</b>	<b>362,34552</b>	<b>9,26342</b>	<b>8,99214</b>	<b>57,44064</b>	<b>220,000</b>
<b>Всего:</b>	<b>1 461,35953</b>	<b>47,32119</b>	<b>51,82794</b>	<b>192,61084</b>	<b>1 456,000</b>

Рекомендации по составу домашнего питания в день: полноценный ужин

Заведующий  
(должность)

(подпись)

АСАТОВА Г.Р.  
(расшифровка подписи)