



АСАТОВА Г.Р.

16.03.2026

Меню-раскладка  
ТРЕБ. дети № 2 от 16.03.2026, 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>                                |                               |                 |                 |                  |                  |
| Каша ячневая молочная с маслом сливочным 150г | 117,81000                     | 3,00333         | 4,03867         | 15,10000         | 150,000          |
| Батон с маслом 30/6 гр                        | 100,85000                     | 2,10467         | 4,93533         | 14,43133         | 36,000           |
| Чай с молоком 150 гр                          | 48,67467                      | 0,98733         | 1,05600         | 7,96133          | 150,000          |
| <b>Итого:</b>                                 | <b>267,33467</b>              | <b>6,09533</b>  | <b>10,03000</b> | <b>37,49266</b>  | <b>336,000</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>                                   |                               |                 |                 |                  |                  |
| Щи вегетарианские со сметаной                 | 45,61200                      | 1,07333         | 2,07800         | 5,45733          | 150,000          |
| Котлета мясная 60 гр                          | 162,72933                     | 11,94267        | 10,11667        | 2,10133          | 60,000           |
| Каша гречневая рассыпчатая 120 г              | 106,95067                     | 3,05667         | 2,63533         | 18,82800         | 120,000          |
| Кисель из концентрата плодового или ягодного  | 58,32533                      | 0,00000         | 0,00000         | 13,47933         | 150,000          |
| Хлеб ржаной 25 гр                             | 45,25000                      | 1,65000         | 0,30000         | 10,45000         | 25,000           |
| 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>465,06733</b>              | <b>19,24267</b> | <b>15,31000</b> | <b>60,33599</b>  | <b>527,000</b>   |
| <b>Полдник</b>                                |                               |                 |                 |                  |                  |
| Кефир 150 г                                   | 80,56533                      | 4,02867         | 4,60400         | 5,89867          | 150,000          |
| Запеканка из творога с яблоками 100           | 232,47000                     | 11,07800        | 16,51133        | 9,91867          | 100,000          |
| <b>Итого:</b>                                 | <b>313,03533</b>              | <b>15,10667</b> | <b>21,11533</b> | <b>15,81734</b>  | <b>250,000</b>   |
| <b>Всего:</b>                                 | <b>1 091,43733</b>            | <b>40,94467</b> | <b>46,55533</b> | <b>123,74599</b> | <b>1 213,000</b> |

Рекомендации по составу домашнего питания в день: ФРУКТЫ, ОВОЩИ В ЛЮБОМ ВИДЕ

Заведующий  
(должность)

(подпись)

АСАТОВА Г.Р.  
(расшифровка подписи)

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

16.03.2026

Меню-раскладка  
ТРЕБ. дети № 1 от 16.03.2026, 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 ячневая молочная с маслом сливочным 180г | 148,41581                     | 3,78577         | 4,86868         | 19,38430         | 180,000          |
| Батон с маслом 35/6 гр                        | 125,25974                     | 2,64800         | 5,97000         | 18,17000         | 41,000           |
| Чай с молоком 180гр                           | 87,53909                      | 2,36879         | 2,53442         | 12,02291         | 180,000          |
| <b>Итого:</b>                                 | <b>361,21464</b>              | <b>8,80256</b>  | <b>13,37310</b> | <b>49,57721</b>  | <b>401,000</b>   |
| <b>Завтрак второй</b>                         |                               |                 |                 |                  |                  |
| Сок фруктовый 100 г                           | 46,00000                      | 0,49811         | 0,09962         | 10,06189         | 100,000          |
| <b>Итого:</b>                                 | <b>46,00000</b>               | <b>0,49811</b>  | <b>0,09962</b>  | <b>10,06189</b>  | <b>100,000</b>   |
| <b>Обед</b>                                   |                               |                 |                 |                  |                  |
| Щи вегетарианские со сметаной                 | 67,61049                      | 1,45177         | 3,35400         | 7,34494          | 200,000          |
| Котлета мясная 80 гр                          | 200,54151                     | 14,60721        | 12,42849        | 2,80174          | 80,000           |
| Каша гречневая рассыпчатая 120 г              | 125,69000                     | 3,55121         | 3,14826         | 21,86740         | 120,000          |
| Кисель из концентрата плодового или ягодного  | 99,79332                      | 0,00000         | 0,00000         | 22,81785         | 200,000          |
| Хлеб ржаной 30 гр.                            | 55,49528                      | 2,01611         | 0,36657         | 12,76872         | 30,000           |
| Хлеб пшеничный 25 гр                          | 58,62170                      | 1,92151         | 0,22755         | 12,66679         | 25,000           |
| Соль 2 гр                                     | 0,00000                       | 0,00000         | 0,00000         | 0,00000          | 2,000            |
| <b>Итого:</b>                                 | <b>607,75230</b>              | <b>23,54781</b> | <b>19,52487</b> | <b>80,26744</b>  | <b>657,000</b>   |
| <b>Полдник</b>                                |                               |                 |                 |                  |                  |
| Кефир 150 г                                   | 83,69992                      | 4,16853         | 4,76404         | 6,10392          | 150,000          |
| Запеканка из творога с яблоками 120           | 284,40430                     | 13,01638        | 20,38974        | 11,97683         | 120,000          |
| <b>Итого:</b>                                 | <b>368,10422</b>              | <b>17,18491</b> | <b>25,15378</b> | <b>18,08075</b>  | <b>270,000</b>   |
| <b>Всего:</b>                                 | <b>1 383,07116</b>            | <b>50,03339</b> | <b>58,15137</b> | <b>157,98729</b> | <b>1 428,000</b> |

Рекомендации по составу домашнего питания в день: ФРУКТЫ , ОВОЩИ В ЛЮБОМ ВИДЕ

Заведующий  
(должность)

(подпись)

АСАТОВА Г.Р.  
(расшифровка подписи)