

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

17.03.2026

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 2 от 17.03.2026, 9.ДОУ 45 АУ, Ясли, 5 д.10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Омлет натуральный 100 гр.	145,96733	7,71467	9,94200	2,51667	100,000
Батон 30 гр.	66,58333	2,18200	0,85000	15,10200	30,000
Сыр 6 гр	19,47733	1,43533	1,47933	0,00000	6,000
Кофейный напиток с молоком	87,97667	2,10267	2,11200	12,87667	150,000
Итого:	320,00466	13,43467	14,38333	30,49534	286,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100 г	46,00000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Итого:	46,00000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Обед					
Салат из отварного картофеля с реп.луком, сол.огурцом раст.маслом 45гр.	51,79800	0,65867	2,73267	5,11133	45,000
Свекольник с мясом куры со сметаной ..	114,61867	4,72133	5,46933	10,35800	150,000
Запеканка из рыбы с морковью 150 гр.	127,01667	9,44933	5,29000	7,97400	150,000
Компот из сухофруктов.	42,72667	0,36667	0,02000	9,63333	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
Итого:	427,61001	18,36600	13,99200	53,54666	542,000
Полдник					
Биойогурт 150 г	169,50000	4,50000	4,50000	28,50000	150,000
Шанежка с картофелем	148,64333	3,74267	4,17733	20,88267	60,000
Итого:	318,14333	8,24267	8,67733	49,38267	210,000
Всего:	1 111,75800	40,54334	37,15266	143,52467	1 588,000

Рекомендации по составу домашнего питания в день: фрукты, полноценный ужин

Заведующий
(должность)

(подпись)

АСАТОВА Г.Р.
(расшифровка подписи)

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

17.03.2026

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 1 от 17.03.2026, 9.ДОУ 45 АУ, Дети, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Омлет натуральный 120 гр.	177,53357	9,42611	12,07275	3,02955	120,000
Сыр 9 гр	28,01574	2,05967	2,12303	0,00000	9,000
Батон 35 гр	80,17930	2,61611	1,01926	18,10889	35,000
Кофейный напиток с молоком	115,69869	2,79959	2,81598	16,84832	200,000
Итого:	401,42730	16,90148	18,03102	37,98676	364,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100 г	46,18852	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Итого:	46,18852	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Обед					
Салат из отварного картофеля с реп.луком, сол.огурцом раст.маслом 60гр.	69,06234	0,86795	3,65348	6,78361	60,000
Свекольник с мясом кури со сметаной ..	154,22111	6,12496	6,93615	15,09020	200,000
Запеканка из рыбы с морковью 180 гр.	152,95816	10,67918	6,38258	9,56217	180,000
Компот из сухофруктов.	59,39389	0,47820	0,02582	13,39213	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	52,85348	1,91914	0,34893	12,15455	30,000
Хлеб пшеничный 25 гр	56,56660	1,85328	0,21947	12,21701	25,000
Соль 2 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	2,000
Итого:	545,05558	21,92271	17,56643	69,19967	697,000
Полдник					
Бийогурут 150 г	170,19467	4,50000	4,50000	28,50000	150,000
Шанежка с картофелем 70 гр	211,83529	5,22266	5,95684	29,63787	70,000
Итого:	382,02996	9,72266	10,45684	58,13787	220,000
Всего:	1 374,70136	49,04685	46,15429	175,42430	1 381,000

Рекомендации по составу домашнего питания в день: фрукты, полноценный ужин

Заведующий
(должность)

(подпись)

АСАТОВА Г.Р.
(расшифровка подписи)