

№ 00 Утверждаю  
 АСАТОВА Г.Р.  
 31.03.2026  
 МАДОУ ДЕТСКИЙ САД № 45

Меню-раскладка  
 ТРЕБ. дети № 2 от 31.03.2026, 9.ДОУ 45 АУ, Ясли, 5 д 10,5ч

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	3,00318	4,03955	15,10000	150,000
Батон с маслом, сыром 30/6/9 гр	145,78000	4,58636	8,16545	16,03818	45,000
Кофейный напиток с молоком	76,65227	2,10273	2,11182	10,19318	150,000
<b>Итого:</b>	<b>340,24227</b>	<b>9,69227</b>	<b>14,31682</b>	<b>41,33136</b>	<b>345,000</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 белокочанной капусты с кукурузой с растительным маслом 40 гр.	46,54136	0,68409	2,72727	5,45500	40,000
Суп гороховый со сметаной 150 гр	89,20818	3,07364	2,68909	11,92318	150,000
Тефтели рыбные в соусе 80 гр	118,42545	7,57909	5,50864	7,00682	80,000
Каша гречневая рассыпчатая 120 г	115,36000	3,06227	3,45864	18,83591	120,000
Компот из сухофруктов.	42,82727	0,36682	0,02000	9,67455	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>503,81226</b>	<b>17,93591</b>	<b>14,88364</b>	<b>73,36546</b>	<b>587,000</b>
<b>Полдник</b>					
Биойогурт 150 г	169,50000	4,50000	4,50000	28,50000	150,000
Сдоба обыкновенная 70 гр	159,03227	3,69227	4,32227	22,95045	70,000
<b>Итого:</b>	<b>328,53227</b>	<b>8,19227</b>	<b>8,82227</b>	<b>51,45045</b>	<b>220,000</b>
<b>Всего:</b>	<b>1 218,58680</b>	<b>36,32045</b>	<b>38,12273</b>	<b>176,24727</b>	<b>1 252,000</b>

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

Заведующий  
 (должность)

(подпись)

АСАТОВА Г.Р.  
 (расшифровка подписи)

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

31.03.2026

Меню-раскладка  
ТРЕБ. дети № 1 от 31.03.2026, 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	148,18877	3,77896	4,86838	19,33415	180,000
Батон с маслом, сыром 35/5/9 гр	150,08892	4,92308	7,44488	18,70527	49,000
Кофейный напиток с молоком	105,18692	2,81896	2,81600	14,21215	200,000
<b>Итого:</b>	<b>403,46461</b>	<b>11,52100</b>	<b>15,12926</b>	<b>52,25157</b>	<b>429,000</b>
<b>Завтрак второй</b>					
Сок фруктовый 100 г	47,41538	0,51346	0,10269	10,37192	100,000
<b>Итого:</b>	<b>47,41538</b>	<b>0,51346</b>	<b>0,10269</b>	<b>10,37192</b>	<b>100,000</b>
<b>Обед</b>					
Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом 60 гр.	66,24373	1,03777	3,63496	8,27665	60,000
Суп гороховый со сметаной 200 гр	108,48462	3,95408	2,67985	15,72435	200,000
Тефтели рыбные в соусе 80 гр	120,42227	7,87404	5,60219	6,73723	80,000
Каша гречневая рассыпчатая 120 г	130,60388	3,56735	3,59008	21,95388	120,000
Компот из сухофруктов.	59,06658	0,47469	0,02565	13,32381	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	55,34423	2,01046	0,36554	12,73292	30,000
Хлеб пшеничный 25 гр	57,97212	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>598,13743</b>	<b>20,81839</b>	<b>16,12327</b>	<b>91,27384</b>	<b>717,000</b>
<b>Полдник</b>					
Биойогурт 150 г	168,19615	4,44808	4,44808	28,17115	150,000
Сдоба обыкновенная 70 гр	151,21342	3,43550	4,34427	21,17319	70,000
<b>Итого:</b>	<b>319,40957</b>	<b>7,88358</b>	<b>8,79235</b>	<b>49,34434</b>	<b>220,000</b>
<b>Всего:</b>	<b>1 368,42699</b>	<b>40,73643</b>	<b>40,14757</b>	<b>203,24167</b>	<b>1 466,000</b>

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

Заведующий  
(должность)

(подпись)

АСАТОВА Г.Р.  
(расшифровка подписи)