

Л.О

Утверждаю
 АСАТОВА Г.Р.
 02.04.2026
 МАДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 45»

Меню-раскладка
 ТРЕБ. дети № 2 от 02.04.2026, 9.ДОУ 45 АУ, Ясли, 5 д 10,5 ч

| Блюдо | Энергетическая ценность, ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Выход блюда, г |
|--|-------------------------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|
| Завтрак | | | | | |
| Каша вязкая из гречи и риса молочная ("Дружба 2") со сливочным маслом. | 110,00500 | 2,07500 | 2,47950 | 17,97850 | 150,000 |
| Сыр 7 гр | 23,23200 | 1,71050 | 1,76300 | 0,00000 | 7,000 |
| Батон 30 гр. | 70,50000 | 2,31000 | 0,90000 | 15,99000 | 30,000 |
| Какао с молоком | 86,54000 | 2,33300 | 2,40700 | 12,80750 | 150,000 |
| Итого: | 290,27700 | 8,42850 | 7,54950 | 46,77600 | 337,000 |
| Завтрак второй | | | | | |
| Яблоко 120 гр | 47,52000 | 0,42250 | 0,42250 | 12,46100 | 120,000 |
| Итого: | 47,52000 | 0,42250 | 0,42250 | 12,46100 | 120,000 |
| Обед | | | | | |
| Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит.маслом 40гр. | 63,89350 | 1,15700 | 4,01050 | 4,33200 | 40,000 |
| Щи вегетарианские со сметаной | 52,29750 | 0,86400 | 3,02650 | 4,68500 | 150,000 |
| Запеканка из рыбы с морковью 100 гр. | 116,75000 | 9,25350 | 3,04150 | 7,36600 | 100,000 |
| Кисель из концентрата плодового или ягодного | 73,43000 | 0,00000 | 0,00000 | 17,01500 | 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: | 397,82100 | 14,44450 | 10,55850 | 53,86800 | 487,000 |
| Полдник | | | | | |
| Кефир 150 г | 83,86000 | 4,19350 | 4,79250 | 6,14000 | 150,000 |
| Ватрушка со сметаной 60 гр | 213,49000 | 4,56750 | 8,76050 | 24,14450 | 60,000 |
| Итого: | 297,35000 | 8,76100 | 13,55300 | 30,28450 | 210,000 |
| Всего: | 1 032,96800 | 32,05650 | 32,08350 | 143,38950 | 1 154,000 |

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

Заведующий
 (должность)

(подпись)

АСАТОВА Г.Р.
 (расшифровка подписи)

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

02.04.2026

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 1 от 02.04.2026, 9.ДОУ 45 АУ, Дети, 5 д 10,5 ч

| Блюдо | Энергетическая ценность, ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Выход блюда, г |
|---|-------------------------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|
| Завтрак | | | | | |
| Каша вязкая из гречи и риса молочная ("Дружба 2") со сливочным маслом | 186,14160 | 4,02469 | 6,94198 | 23,64523 | 200,000 |
| Сыр 9 гр | 30,37679 | 2,23496 | 2,30374 | 0,00000 | 9,000 |
| Батон 35 гр | 82,51908 | 2,69355 | 1,04943 | 18,64485 | 35,000 |
| Какао с молоком | 113,15588 | 3,26542 | 3,29653 | 16,05954 | 200,000 |
| Итого: | 412,19335 | 12,21862 | 13,59168 | 58,34962 | 444,000 |
| Завтрак второй | | | | | |
| Яблоко 120 гр | 47,78588 | 0,42294 | 0,42294 | 12,47664 | 120,000 |
| Итого: | 47,78588 | 0,42294 | 0,42294 | 12,47664 | 120,000 |
| Обед | | | | | |
| Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит.маслом 60гр. | 77,40802 | 1,70832 | 4,22828 | 6,44958 | 60,000 |
| Щи вегетарианские со сметаной | 68,63836 | 1,06634 | 4,00179 | 6,06813 | 200,000 |
| Запеканка из рыбы с морковью 100 гр. | 138,26905 | 9,92004 | 4,12866 | 8,45637 | 100,000 |
| Кисель из концентрата плодового или ягодного | 106,94424 | 0,00000 | 0,00000 | 24,53473 | 200,000 |
| Хлеб ржаной 30 гр. | 55,26718 | 2,00771 | 0,36504 | 12,71550 | 30,000 |
| Хлеб пшеничный 25 гр | 56,20706 | 1,84198 | 0,21813 | 12,14256 | 25,000 |
| Соль 2 гр | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 2,000 |
| Итого: | 502,73391 | 16,54439 | 12,94190 | 70,36687 | 617,000 |
| Полдник | | | | | |
| Кефир 150 г | 83,89527 | 4,17809 | 4,77496 | 6,11794 | 150,000 |
| Ватрушка со сметаной 80 гр | 265,82282 | 5,40172 | 11,43385 | 28,82515 | 80,000 |
| Итого: | 349,71809 | 9,57981 | 16,20881 | 34,94309 | 230,000 |
| Всего: | 1 312,43123 | 38,76576 | 43,16533 | 176,13622 | 1 411,000 |

Рекомендации по составу домашнего питания в день: полноценный ужин

Заведующий
(должность)

(подпись)

АСАТОВА Г.Р.
(расшифровка подписи)