

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

03.04.2026

Меню-раскладка  
ТРЕБ. дети № 2 от 03.04.2026, 9.ДОУ 45 АУ, Ясли, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>					
Омлет натуральный 100 гр.	148,90722	7,98056	10,16667	2,53167	100,000
Батон с маслом 30/6 гр	114,72722	2,31889	5,84167	15,89000	36,000
Какао с молоком	86,54000	2,33278	2,40667	12,80722	150,000
<b>Итого:</b>	<b>350,17444</b>	<b>12,63223</b>	<b>18,41501</b>	<b>31,22889</b>	<b>286,000</b>
<b>Завтрак второй</b>					
Сок фруктовый 100 г	47,27778	0,51389	0,10278	10,38056	100,000
<b>Итого:</b>	<b>47,27778</b>	<b>0,51389</b>	<b>0,10278</b>	<b>10,38056</b>	<b>100,000</b>
<b>Обед</b>					
Салат из отварной свеклы с растительным маслом 45гр.	51,06056	0,62389	3,21333	4,75278	45,000
Суп-лапша на вегетарианском бульоне	60,99611	1,17111	1,90167	8,93944	150,000
Гуляш из мяса кури 70 г .	97,90667	14,30111	2,79278	2,00722	70,000
Картофельное пюре 130 гр	120,23556	2,57056	3,00000	19,00167	130,000
Компот из сухофруктов.	57,81500	0,36667	0,02000	13,26611	150,000
Хлеб ржаной 25 гр	45,25000	1,65000	0,30000	10,45000	25,000
Хлеб пшеничный 20 гр	48,12500	1,58333	0,18778	10,43778	20,000
Соль 2 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	2,000
<b>Итого:</b>	<b>481,38890</b>	<b>22,26667</b>	<b>11,41556</b>	<b>68,85500</b>	<b>592,000</b>
<b>Полдник</b>					
Кефир 150 г	83,62667	4,18111	4,77889	6,12278	150,000
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 120г	105,56389	2,82833	4,34778	13,22167	120,000
<b>Итого:</b>	<b>189,19056</b>	<b>7,00944</b>	<b>9,12667</b>	<b>19,34445</b>	<b>270,000</b>
<b>Всего:</b>	<b>1 068,03168</b>	<b>42,42223</b>	<b>39,06002</b>	<b>129,80890</b>	<b>1 248,000</b>

Рекомендации по составу домашнего питания в день: фрукты, блюда содержащие углеводы

Заведующий  
(должность)

(подпись)

АСАТОВА Г.Р.  
(расшифровка подписи)



Утверждаю

*Асатова Г.Р.*

АСАТОВА Г.Р.

03.04.2026

Меню-раскладка  
ТРЕБ. дети № 1 от 03.04.2026, 9.ДОУ 45 АУ, Дети, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>					
Омлет натуральный 110 гр.	162,59346	8,64553	11,07081	2,77736	110,000
Батон с маслом 35/6 гр	126,88256	2,69996	5,99024	18,52967	41,000
Какао с молоком	112,21593	3,20748	3,25728	15,98207	200,000
<b>Итого:</b>	<b>401,69195</b>	<b>14,55297</b>	<b>20,31833</b>	<b>37,28910</b>	<b>351,000</b>
<b>Завтрак второй</b>					
Сок фруктовый 100 г	47,02846	0,50915	0,10183	10,28476	100,000
<b>Итого:</b>	<b>47,02846</b>	<b>0,50915</b>	<b>0,10183</b>	<b>10,28476</b>	<b>100,000</b>
<b>Обед</b>					
Салат из отварной свеклы с растительным маслом 60гр.	74,50370	0,98602	4,45715	7,50919	60,000
Суп-лапша на вегетарианском бульоне	75,64634	1,56508	1,94915	11,94037	200,000
Гуляш из мяса кури .	110,80996	16,04561	3,15915	2,29415	80,000
Картофельное пюре 130 гр	123,55728	2,59252	3,23069	19,09407	130,000
Компот из сухофруктов.	74,73984	0,48878	0,02638	17,05301	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	55,55081	2,01756	0,36683	12,77789	30,000
Хлеб пшеничный 25 гр	60,33232	1,97724	0,23415	13,03415	25,000
Соль 2 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	2,000
<b>Итого:</b>	<b>575,14025</b>	<b>25,67281</b>	<b>13,42350</b>	<b>83,70283</b>	<b>727,000</b>
<b>Полдник</b>					
Кефир 150 г	81,30927	4,04772	4,62598	5,92703	150,000
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 150г	121,36248	3,15329	5,23341	14,31772	150,000
<b>Итого:</b>	<b>202,67175</b>	<b>7,20101</b>	<b>9,85939</b>	<b>20,24475</b>	<b>300,000</b>
<b>Всего:</b>	<b>1 226,53241</b>	<b>47,93594</b>	<b>43,70305</b>	<b>151,52144</b>	<b>1 478,000</b>

Рекомендации по составу домашнего питания в день: фрукты, блюда содержащие углеводы.

Заведующий  
(должность)

(подпись)

АСАТОВА Г.Р.  
(расшифровка подписи)