

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

07.04.2026

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 2 от 07.04.2026, 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 из гречи и геркулеса молочная ("Дружба 3") со сливоч. маслом | 134,86000 | 4,18313 | 5,61500 | 16,20938 | 150,000 |
| Сыр 7 гр | 22,66000 | 1,67438 | 1,72563 | 0,00000 | 7,000 |
| Батон 30 гр. | 70,50000 | 2,31000 | 0,90000 | 15,99000 | 30,000 |
| Какао с молоком | 86,54000 | 2,33313 | 2,40625 | 12,80750 | 150,000 |
| Итого: | 314,56000 | 10,50064 | 10,64688 | 45,00688 | 337,000 |
| 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. | 51,78000 | 0,65875 | 2,73250 | 5,11125 | 45,000 |
| Рыба с овощами в омлете 150 гр. | 183,12313 | 13,37500 | 10,76313 | 4,38313 | 150,000 |
| Суп гороховый с мясом КУРЫ со сметаной. | 114,97938 | 5,47813 | 4,04375 | 12,36250 | 150,000 |
| Компот из сухофруктов. | 46,44500 | 0,36688 | 0,02000 | 10,54188 | 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: | 487,77751 | 23,04876 | 18,03938 | 52,86876 | 542,000 |
| Полдник | | | | | |
| Кефир 150 г | 83,86000 | 4,19313 | 4,79250 | 6,14000 | 150,000 |
| Шанежка с картофелем*1 | 133,24938 | 3,30438 | 3,85938 | 18,66188 | 60,000 |
| Итого: | 217,10938 | 7,49751 | 8,65188 | 24,80188 | 210,000 |
| Всего: | 1 065,44689 | 41,54691 | 37,43814 | 132,77752 | 1 189,000 |

Рекомендации по составу домашнего питания в день: полноценный ужин

Заведующий
(должность)

(подпись)

АСАТОВА Г.Р.
(расшифровка подписи)

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 1 от 07.04.2026, 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 из гречи и геркулеса молочная ("Дружба 3") со сливоч. маслом | 175,78806 | 5,12993 | 7,94525 | 19,46777 | 200,000 |
| Батон 35 гр | 81,74281 | 2,66871 | 1,03975 | 18,47288 | 35,000 |
| Сыр 9 гр | 28,99568 | 2,13302 | 2,19863 | 0,00000 | 9,000 |
| Какао с молоком | 112,70273 | 3,23982 | 3,27921 | 16,02532 | 200,000 |
| Итого: | 399,22928 | 13,17148 | 14,46284 | 53,96597 | 444,000 |
| Завтрак второй | | | | | |
| Сок фруктовый 100 г | 46,33094 | 0,50180 | 0,10036 | 10,13633 | 100,000 |
| Итого: | 46,33094 | 0,50180 | 0,10036 | 10,13633 | 100,000 |
| Обед | | | | | |
| Салат из отварного картофеля с реп.луком, сол.огурцом раст.маслом 60гр. | 69,05259 | 0,86874 | 3,65356 | 6,78612 | 60,000 |
| Рыба с овощами в омлете 180 гр. | 220,47820 | 15,02349 | 13,61860 | 4,20313 | 180,000 |
| Суп гороховый с мясом КУРЫ со сметаной. | 157,50590 | 7,78842 | 6,45619 | 14,21108 | 200,000 |
| Компот из сухофруктов. | 58,26248 | 0,45716 | 0,02468 | 13,16371 | 200,000 |
| Хлеб ржаной 30 гр. | 55,99281 | 2,03460 | 0,36993 | 12,88583 | 30,000 |
| Хлеб пшеничный 25 гр | 58,20701 | 1,90820 | 0,22597 | 12,57906 | 25,000 |
| Соль 2 гр | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 2,000 |
| Итого: | 619,49899 | 28,08061 | 24,34893 | 63,82893 | 697,000 |
| Полдник | | | | | |
| Кефир 150 г | 84,14101 | 4,19133 | 4,79011 | 6,13734 | 150,000 |
| Шанежка с картофелем•1 | 213,66270 | 5,03939 | 7,03906 | 27,73396 | 80,000 |
| Итого: | 297,80371 | 9,23072 | 11,82917 | 33,87130 | 230,000 |
| Всего: | 1 362,86292 | 50,98461 | 50,74130 | 161,80253 | 1 471,000 |

Рекомендации по составу домашнего питания в день: полноценный ужин