

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

14.04.2026

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 2 от 14.04.2026, 9.ДОУ 45 АУ, Ясли, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Омлет натуральный 100 гр.	124,48500	6,11800	8,59150	2,42650	100,000
Сыр 7 гр	22,70400	1,67450	1,72600	0,00000	7,000
Батон 30 гр.	71,08750	2,32950	0,90750	16,12350	30,000
Кофейный напиток с молоком	87,85000	2,10250	2,11200	12,87700	150,000
Итого:	306,12650	12,22450	13,33700	31,42700	287,000
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 зеленым горошком и растит.маслом 45гр.	69,47500	1,18900	4,46100	4,50650	45,000
Свекольник с мясом со сметаной ..	117,55400	4,79200	5,48150	10,96100	150,000
Запеканка из рыбы с морковью 100 гр.	118,83800	8,56700	5,27150	7,03250	100,000
Компот из сухофруктов.	57,81500	0,36650	0,02000	13,26600	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:	455,13200	18,08450	15,71400	56,23600	492,000
Полдник					
Биойогурт 150 г	169,50000	4,50000	4,50000	28,50000	150,000
Булочка дорожная, 50 г	153,22050	4,20800	3,30700	27,08450	50,000
Итого:	322,72050	8,70800	7,80700	55,58450	200,000
Всего:	1 129,97900	39,51700	36,95800	153,34750	1 079,000

Рекомендации по составу домашнего питания в день: полноценный ужин

Заведующий
(должность)

(подпись)

АСАТОВА Г.Р.
(расшифровка подписи)

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

14.04.2026

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 1 от 14.04.2026, 9.ДОУ 45 АУ, Дети, 5 д 10,5 ч



Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Омлет натуральный 110 гр.	162,53804	8,64557	11,07086	2,77739	110,000
Сыр 9 гр	28,46171	2,09386	2,15829	0,00000	9,000
Батон 35 гр	83,04732	2,71150	1,05643	18,76921	35,000
Кофейный напиток с молоком	116,00571	2,80654	2,81600	16,87993	200,000
Итого:	390,05278	16,25747	17,10158	38,42653	354,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100 г	46,00000	0,49821	0,09964	10,06393	100,000
Итого:	46,00000	0,49821	0,09964	10,06393	100,000
Обед					
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит.маслом 60гр.	53,10914	1,44689	2,13650	5,97371	60,000
Свекольник с мясом со сметаной ..	147,13639	5,59914	6,63254	14,71532	200,000
Запеканка из рыбы с морковью 100 гр.	139,56039	9,48425	6,10932	8,48650	100,000
Компот из сухофруктов.	72,90664	0,44514	0,02404	16,69254	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	54,94643	1,99650	0,36300	12,64450	30,000
Хлеб пшеничный 25 гр	56,71875	1,85929	0,22018	12,25661	25,000
Соль 2 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	2,000
Итого:	524,37774	20,83121	15,48558	70,76918	617,000
Полдник					
Биойогурт 150 г	169,50000	4,48393	4,48393	28,39821	150,000
Булочка дорожная, 50 г	146,83250	3,97646	3,24914	25,77329	50,000
Итого:	316,33250	8,46039	7,73307	54,17150	200,000
Всего:	1 276,76302	46,04728	40,41987	173,43114	1 271,000

Рекомендации по составу домашнего питания в день: полноценный ужин

Заведующий
(должность)

(подпись)

АСАТОВА Г.Р.
(расшифровка подписи)