

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

19.05.2026

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 2 от 19.05.2026, 9.ДОУ 45 АУ, Ясли, 5 д 10,5

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	143,86000	4,49077	5,73769	18,04692	150,000
Сыр 7 гр	22,74462	1,67462	1,72615	0,00000	7,000
Батон с маслом 30/6 гр	115,38000	2,34000	5,85000	16,03769	36,000
Кофейный напиток с молоком	87,99615	2,10231	2,11231	12,87615	150,000
Итого:	369,98077	10,60770	15,42615	46,96076	343,000
Завтрак второй					
Банан 120 гр	74,76000	1,26000	0,08385	18,31231	120,000
Итого:	74,76000	1,26000	0,08385	18,31231	120,000
Обед					
Салат из помидоров и огурцов с зеленью.	19,77154	0,49692	1,20692	2,19462	45,000
Суп-лапша с мясом кури со сметаной 200 гр	130,00308	4,72231	6,21462	11,32154	200,000
Рыба с овощами в омлете 140 гр.	176,75385	12,95769	10,60000	3,66000	140,000
Компот из сухофруктов.	57,89769	0,36692	0,02000	13,26615	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:	475,87616	21,71384	18,52154	50,91231	582,000
Полдник					
Биойогурт 150 г	169,50000	4,50000	4,50000	28,50000	150,000
Сдоба обыкновенная 70 гр	170,81385	4,11846	4,48154	24,90538	70,000
Итого:	340,31385	8,61846	8,98154	53,40538	220,000
Всего:	1 260,93078	42,20000	43,01308	169,59076	1 265,000

Рекомендации по составу питания в день: полноценный ужин

Заведующий
(должность)

(подпись)

АСАТОВА Г.Р.
(расшифровка подписи)

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.



Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 1 от 19.05.2026, 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	185,73265	5,46417	8,06601	21,55809	200,000
Батон с маслом, сыром 35/5/9 гр	147,29781	4,78413	7,33403	18,35601	49,000
Кофейный напиток с молоком	116,05799	2,80770	2,81601	16,88527	200,000
Итого:	449,08845	13,05600	18,21605	56,79937	449,000
Завтрак второй					
Банан 120 гр	78,13131	1,31046	0,08735	19,04534	120,000
Итого:	78,13131	1,31046	0,08735	19,04534	120,000
Обед					
Салат из помидоров и огурцов с зеленью.	21,18926	0,56696	1,23410	2,53530	60,000
Рыба с овощами в омлете 200 гр.	230,07767	15,69760	14,19933	4,34399	200,000
Суп-лапша с мясом куры со сметаной 200 гр	135,57307	5,38431	6,58636	10,85131	200,000
Компот из сухофруктов.	66,51399	0,41314	0,02230	15,21272	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	55,48322	2,01615	0,36657	12,76894	30,000
Хлеб пшеничный 25 гр	57,05618	1,87046	0,22152	12,33028	25,000
Соль 2 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	2,000
Итого:	565,89339	25,94862	22,63018	58,04254	717,000
Полдник					
Биойогурт 150 г	169,89929	4,49470	4,49470	28,46643	150,000
Сдоба обыкновенная 70 гр	186,29343	4,49297	4,46580	27,95170	70,000
Итого:	356,19272	8,98767	8,96050	56,41813	220,000
Всего:	1 449,30587	49,30275	49,89408	190,30538	1 506,000

Рекомендации по составу питания в день: полноценный ужин

Заведующий
(должность)

(подпись)

АСАТОВА Г.Р.
(расшифровка подписи)

Заведующий (должность) АСАТОВА Г.Р. (расшифровка подписи)