

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.



Меню-раскладка  
ТРЕБ. дети № 2 от 27.05.2026, 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.                       | 146,91357                     | 7,82786         | 10,03786        | 2,52286          | 100,000          |
| Сыр 7 гр  | 22,62857                      | 1,67429         | 1,72571         | 0,00000          | 7,000            |
| Батон с маслом 30/6 гр                          | 115,38000                     | 2,34000         | 5,85000         | 16,03786         | 36,000           |
| Кофейный напиток с молоком                      | 87,85000                      | 2,10286         | 2,11214         | 12,87714         | 150,000          |
| <b>Итого:</b>                                   | <b>372,77214</b>              | <b>13,94501</b> | <b>19,72571</b> | <b>31,43786</b>  | <b>293,000</b>   |
| <b>Завтрак второй</b>                           |                               |                 |                 |                  |                  |
| Яблоко 120 гр                                   | 47,50714                      | 0,42214         | 0,42214         | 12,46071         | 120,000          |
| <b>Итого:</b>                                   | <b>47,50714</b>               | <b>0,42214</b>  | <b>0,42214</b>  | <b>12,46071</b>  | <b>120,000</b>   |
| <b>Обед</b>                                     |                               |                 |                 |                  |                  |
| Салат из огурцов с растительным маслом.         | 24,28500                      | 0,46000         | 1,93571         | 1,98429          | 45,000           |
| Суп крестьянский со сметаной                    | 73,04143                      | 1,17500         | 3,34143         | 8,39571          | 150,000          |
| Плов из мяса кур 150 гр                         | 192,27500                     | 14,49143        | 3,60429         | 19,98929         | 180,000          |
| Компот из сухофруктов и шиповника 150 гр,       | 59,99786                      | 0,30357         | 0,00000         | 14,51357         | 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            |
| <b>Итого:</b>                                   | <b>441,04929</b>              | <b>19,60000</b> | <b>9,36143</b>  | <b>65,35286</b>  | <b>572,000</b>   |
| <b>Полдник</b>                                  |                               |                 |                 |                  |                  |
| Снежок 150 г                                    | 124,32214                     | 3,89357         | 4,79214         | 16,32357         | 150,000          |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 120г | 107,89000                     | 2,89643         | 3,52929         | 13,70857         | 120,000          |
| Пряник 30 гр                                    | 105,00000                     | 1,44000         | 0,84000         | 23,31000         | 30,000           |
| <b>Итого:</b>                                   | <b>337,21214</b>              | <b>8,23000</b>  | <b>9,16143</b>  | <b>53,34214</b>  | <b>300,000</b>   |
| <b>Всего:</b>                                   | <b>1 198,54071</b>            | <b>42,19715</b> | <b>38,67071</b> | <b>162,59357</b> | <b>1 285,000</b> |

Рекомендации по составу питания в день: овощи в любом виде

Заведующий  
(должность)

(подпись)

АСАТОВА Г.Р.  
(расшифровка подписи)

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

Меню-раскладка  
ТРЕБ. дети № 1 от 27.05.2026, 9.ДОУ 45 АУ, Дети, 5 д 10,5 ч



| Блюдо   | Энергетическая<br>ценность, ккал | Белки, г        | Жиры, г         | Углеводы, г      | Выход: блюда, г  |
|---|----------------------------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|
| <b>Завтрак</b>                                  |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Омлет натуральный 110 гр.                       | 163,15838                        | 8,67256         | 11,09977        | 2,82128          | 110,000          |
| Батон с маслом, сыром 35/5/9 гр                 | 150,88481                        | 4,97199         | 7,48974         | 18,76515         | 49,000           |
| Кофейный напиток с молоком                      | 116,54143                        | 2,81861         | 2,81602         | 16,93508         | 200,000          |
| <b>Итого:</b>                                   | <b>430,58462</b>                 | <b>16,46316</b> | <b>21,40553</b> | <b>38,52151</b>  | <b>359,000</b>   |
| <b>Завтрак второй</b>                           |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Яблоко 120 гр                                   | 48,13985                         | 0,42609         | 0,42609         | 12,57011         | 120,000          |
| <b>Итого:</b>                                   | <b>48,13985</b>                  | <b>0,42609</b>  | <b>0,42609</b>  | <b>12,57011</b>  | <b>120,000</b>   |
| <b>Обед</b>                                     |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Салат из огурцов с растительным маслом.         | 26,83650                         | 0,52342         | 2,05143         | 2,33752          | 60,000           |
| Суп крестьянский со сметаной                    | 93,08308                         | 1,51331         | 4,07831         | 11,10120         | 200,000          |
| Плов из мяса кур 180 гр                         | 218,03929                        | 16,45665        | 3,84342         | 22,92180         | 180,000          |
| Компот из сухофруктов и шиповника 180 гр.       | 71,70838                         | 0,36195         | 0,00000         | 17,36289         | 180,000          |
| Хлеб ржаной 30 гр.                              | 55,45677                         | 2,01474         | 0,36632         | 12,76000         | 30,000           |
| Хлеб пшеничный 25 гр                            | 56,40395                         | 1,84857         | 0,21891         | 12,18598         | 25,000           |
| Соль 2 гр                                       | 0,00000                          | 0,00000         | 0,00000         | 0,00000          | 2,000            |
| <b>Итого:</b>                                   | <b>521,52797</b>                 | <b>22,71864</b> | <b>10,55839</b> | <b>78,66939</b>  | <b>677,000</b>   |
| <b>Полдник</b>                                  |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Снежок 150 г                                    | 123,78233                        | 3,86222         | 4,75353         | 16,19165         | 150,000          |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 150г | 132,44568                        | 3,52793         | 4,41726         | 16,59786         | 150,000          |
| Пряник 35 гр                                    | 126,05263                        | 1,72241         | 1,00474         | 27,88147         | 35,000           |
| <b>Итого:</b>                                   | <b>382,28064</b>                 | <b>9,11256</b>  | <b>10,17553</b> | <b>60,67098</b>  | <b>335,000</b>   |
| <b>Всего:</b>                                   | <b>1 382,53308</b>               | <b>48,72045</b> | <b>42,56554</b> | <b>190,43199</b> | <b>1 491,000</b> |

Рекомендации по составу питания в день: овощи в любом виде

Заведующий  
(должность)

(подпись)

АСАТОВА Г.Р.  
(расшифровка подписи)

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

Меню-раскладка  
ТРЕБ. дети № 2 от 25.05.2026, 9.ДОУ 45 АУ, Ясли, 5 д 10,5 ч



| Блюдо   | Энергетическая<br>ценность, ккал | Белки, г        | Жиры, г         | Углеводы, г      | Выход блюда, г   |
|---|----------------------------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|
| <b>Завтрак</b>                                  |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 150г | 121,41000                        | 3,21500         | 4,30400         | 14,39000         | 150,000          |
| Батон с маслом 30/6 гр                          | 115,38000                        | 2,34000         | 5,85000         | 16,03800         | 36,000           |
| Чай с молоком 180гр                             | 87,21000                         | 2,36900         | 2,53400         | 12,02300         | 180,000          |
| <b>Итого:</b>                                   | <b>324,00000</b>                 | <b>7,92400</b>  | <b>12,68800</b> | <b>42,45100</b>  | <b>366,000</b>   |
| <b>Завтрак второй</b>                           |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Сок фруктовый 100 г                             | 46,00000                         | 0,50000         | 0,10000         | 10,10000         | 100,000          |
| <b>Итого:</b>                                   | <b>46,00000</b>                  | <b>0,50000</b>  | <b>0,10000</b>  | <b>10,10000</b>  | <b>100,000</b>   |
| <b>Обед</b>                                     |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Зеленый горошек 25 гр                           | 9,80000                          | 0,71500         | 0,04300         | 1,45100          | 25,000           |
| Щи вегетарианские со сметаной                   | 58,86100                         | 1,08100         | 3,25500         | 5,47600          | 150,000          |
| Котлета мясная 70 гр                            | 166,16900                        | 12,01500        | 10,26300        | 2,45100          | 70,000           |
| Макаронные изделия отварные 130 гр.             | 127,28000                        | 2,94900         | 2,80900         | 20,47300         | 130,000          |
| Кисель из концентрата плодового или ягодного    | 89,53000                         | 0,00000         | 0,00000         | 20,67300         | 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            |
| <b>Итого:</b>                                   | <b>543,09000</b>                 | <b>19,93000</b> | <b>16,85000</b> | <b>70,99400</b>  | <b>572,000</b>   |
| <b>Полдник</b>                                  |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Ряженка 150 г                                   | 125,83200                        | 4,49300         | 8,98600         | 6,14000          | 150,000          |
| Манник (50 гр)                                  | 197,77800                        | 4,16400         | 6,18300         | 27,90500         | 50,000           |
| <b>Итого:</b>                                   | <b>323,61000</b>                 | <b>8,65700</b>  | <b>15,16900</b> | <b>34,04500</b>  | <b>200,000</b>   |
| <b>Всего:</b>                                   | <b>1 236,70000</b>               | <b>37,01100</b> | <b>44,80700</b> | <b>157,59000</b> | <b>1 238,000</b> |

Рекомендации по составу питания в день: полноценный ужин

Заведующий  
(должность)

(подпись)

АСАТОВА Г.Р.  
(расшифровка подписи)

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

25.05.2026

## Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 1 от 25.05.2026, 9.ДОУ 45 АУ, Дети, 5 д 10,5ч

| Блюдо   | Энергетическая<br>ценность, ккал | Белки, г        | Жиры, г         | Углеводы, г      | Выход блюда, г   |
|---|----------------------------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|
| <b>Завтрак</b>                                  |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 180г | 152,92954                        | 4,06021         | 5,21823         | 18,40110         | 180,000          |
| Батон с маслом 35/6 гр                          | 126,41668                        | 2,68693         | 5,98516         | 18,43933         | 41,000           |
| Чай с молоком 150 гр                            | 50,35336                         | 0,97021         | 1,03806         | 8,38795          | 150,000          |
| <b>Итого:</b>                                   | <b>329,69958</b>                 | <b>7,71735</b>  | <b>12,24145</b> | <b>45,22838</b>  | <b>371,000</b>   |
| <b>Завтрак второй</b>                           |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Сок фруктовый 100 г                             | 47,13781                         | 0,51060         | 0,10212         | 10,31413         | 100,000          |
| <b>Итого:</b>                                   | <b>47,13781</b>                  | <b>0,51060</b>  | <b>0,10212</b>  | <b>10,31413</b>  | <b>100,000</b>   |
| <b>Обед</b>                                     |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Зеленый горошек 25 гр                           | 9,80495                          | 0,71032         | 0,04290         | 1,44187          | 25,000           |
| Щи вегетарианские со сметаной                   | 74,79385                         | 1,50283         | 3,66014         | 8,26724          | 200,000          |
| Котлета мясная 80 гр                            | 212,18413                        | 15,54057        | 13,18011        | 2,80177          | 80,000           |
| Макаронные изделия отварные 130 гр.             | 155,42261                        | 3,42576         | 3,96689         | 23,75717         | 130,000          |
| Кисель из концентрата плодового или ягодного    | 114,10933                        | 0,00000         | 0,00000         | 26,16972         | 200,000          |
| Хлеб ржаной 30 гр.                              | 55,96290                         | 2,03364         | 0,36975         | 12,87972         | 30,000           |
| Хлеб пшеничный 25 гр                            | 59,04784                         | 1,93597         | 0,22926         | 12,76223         | 25,000           |
| Соль 2 гр                                       | 0,00000                          | 0,00000         | 0,00000         | 0,00000          | 2,000            |
| <b>Итого:</b>                                   | <b>681,32561</b>                 | <b>25,14909</b> | <b>21,44905</b> | <b>88,07972</b>  | <b>692,000</b>   |
| <b>Полдник</b>                                  |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Ряженка 150 г                                   | 125,22530                        | 4,45576         | 8,91152         | 6,08954          | 150,000          |
| Манник (50 гр)                                  | 192,96187                        | 3,76731         | 5,86124         | 27,86664         | 50,000           |
| <b>Итого:</b>                                   | <b>318,18717</b>                 | <b>8,22307</b>  | <b>14,77276</b> | <b>33,95618</b>  | <b>200,000</b>   |
| <b>Всего:</b>                                   | <b>1 376,35017</b>               | <b>41,60011</b> | <b>48,56538</b> | <b>177,57841</b> | <b>1 363,000</b> |

Рекомендации по составу питания в день: полноценный ужин

Заведующий  
(должность)

(подпись)

АСАТОВА Г.Р.  
(расшифровка подписи)