

Утверждаю _____ АСАТОВА Г.Р.



Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 2 от 28.05.2026, 9.ДОУ 45 АУ, Ясли, 5 д 10,5 ч

| Блюдо | Энергетическая ценность, ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Выход блюда, г |
|--|----------------------------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|
| автрак | | | | | |
| аша геркулесовая молочная с маслом пивочным 150г | 120,44533 | 3,14800 | 5,23067 | 14,28600 | 150,000 |
| сыр 7 гр | 22,76267 | 1,67467 | 1,72600 | 0,00000 | 7,000 |
| кисломолочный напиток с маслом 30/6 гр | 115,38000 | 2,34000 | 5,85000 | 16,03800 | 36,000 |
| какао с молоком | 86,54000 | 2,33267 | 2,40667 | 12,80733 | 150,000 |
| того: | 345,12800 | 9,49534 | 15,21334 | 43,13133 | 343,000 |
| автрак второй | | | | | |
| бублик 120 гр | 47,52000 | 0,42267 | 0,42267 | 12,46067 | 120,000 |
| того: | 47,52000 | 0,42267 | 0,42267 | 12,46067 | 120,000 |
| обед | | | | | |
| салат из отварного картофеля, кукурузы и с растител. маслом 40гр. | 53,74667 | 0,70533 | 2,47067 | 5,95933 | 40,000 |
| суп картофельный с курой бобовыми со метаной | 111,01800 | 4,35333 | 6,01933 | 7,64800 | 150,000 |
| запеканка из рыбы с морковью | 150,64333 | 13,04867 | 6,33667 | 7,45933 | 150,000 |
| компот из сухофруктов. | 57,88667 | 0,36667 | 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 |
| того: | 472,67134 | 21,75133 | 16,09467 | 54,92533 | 670,000 |
| десерт | | | | | |
| йогурт 150 г | 169,50000 | 4,50000 | 4,50000 | 28,50000 | 150,000 |
| джем обыкновенная 70 гр | 171,13733 | 4,19933 | 4,45533 | 25,00467 | 70,000 |
| того: | 340,63733 | 8,69933 | 8,95533 | 53,50467 | 220,000 |
| того: | 1 205,95667 | 40,36867 | 40,68601 | 164,02200 | 1 353,000 |

Рекомендации по составу питания в день: полноценный ужин

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

28.05.2026

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 1 от 28.05.2026, 9.ДОУ 45 АУ, Дети, 5 д 10,5

| Блюдо | Энергетическая ценность, ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Выход блюда, г |
|---|----------------------------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|
| автрак | | | | | |
| аша геркулесовая молочная с маслом пивочным 180г | 134,31992 | 3,39047 | 6,04890 | 15,08682 | 180,000 |
| атон с маслом, сыром 35/5/9 гр | 149,64173 | 4,87647 | 7,39008 | 18,77863 | 49,000 |
| акао с молоком | 113,47086 | 3,28369 | 3,30886 | 16,08392 | 200,000 |
| того: | 397,43251 | 11,55063 | 16,74784 | 49,94937 | 429,000 |
| автрак второй | | | | | |
| блоко 120 гр | 48,47647 | 0,42902 | 0,42902 | 12,65627 | 120,000 |
| того: | 48,47647 | 0,42902 | 0,42902 | 12,65627 | 120,000 |
| обед | | | | | |
| салат из отварного картофеля, кукурузы и с растител. маслом 60гр. | 80,11114 | 1,03886 | 3,71098 | 8,78827 | 60,000 |
| суп картофельный с курой бобовыми со сметаной | 116,44980 | 4,98616 | 5,55302 | 9,19643 | 180,000 |
| запеканка из рыбы с морковью | 157,35224 | 13,04792 | 6,45212 | 8,09549 | 180,000 |
| компот из сухофруктов. | 74,86725 | 0,48878 | 0,02639 | 17,08608 | 200,000 |
| леб ржаной 30 гр. | 54,12255 | 1,96576 | 0,35741 | 12,44984 | 30,000 |
| леб пшеничный 25 гр | 58,65588 | 1,92235 | 0,22765 | 12,67235 | 25,000 |
| чай 2 гр | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 0,00000 | 2,000 |
| того: | 551,59984 | 23,56999 | 17,18592 | 68,42579 | 827,000 |
| десерт | | | | | |
| йогурт 150 г | 171,71569 | 4,54118 | 4,54118 | 28,76078 | 150,000 |
| доба обыкновенная 70 гр | 194,43271 | 4,73694 | 4,48949 | 29,50788 | 70,000 |
| того: | 366,14840 | 9,27812 | 9,03067 | 58,26866 | 220,000 |
| итого: | 1 363,65722 | 44,82776 | 43,39345 | 189,30009 | 1 596,000 |

Рекомендации по составу питания в день: полноценный ужин