



АСАТОВА Г.Р.

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 2 от 04.06.2026, 9.ДОУ 45 АУ, Ясли, 5 д 10,59

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Омлет натуральный 110 гр.	160,13684	8,51947	10,96421	2,77000	110,000
Сыр 7 гр	22,60211	1,67421	1,72579	0,00000	7,000
Батон с маслом 30/6 гр	114,76158	2,32000	5,84211	15,89789	36,000
Кофейный напиток с молоком	87,95000	2,10263	2,11211	12,87632	150,000
Итого:	385,45053	14,61631	20,64422	31,54421	303,000
Завтрак второй					
Яблоко 120 гр	47,51053	0,42263	0,42263	12,46105	120,000
Итого:	47,51053	0,42263	0,42263	12,46105	120,000
Обед					
Салат картофельный с огурцом 45 гр	34,49789	0,51684	1,56368	4,13211	45,000
Суп из овощей с курой со сметаной 0,150	123,30000	4,59316	7,32632	7,30579	150,000
Биточки рыбные 70 гр	103,66000	8,72789	3,86947	6,35684	70,000
Каша рисовая рассыпчатая 130г	130,98316	0,21368	2,70421	21,21000	130,000
Компот из сухофруктов.	57,87158	0,36684	0,02000	13,26579	150,000
Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
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:	550,81263	17,91841	16,02368	74,83053	597,000
Полдник					
Биойогурт 150 г	169,50000	4,50000	4,50000	28,50000	150,000
Булочка дорожная, 50 г	153,38579	4,20789	3,30684	27,08526	50,000
Итого:	322,88579	8,70789	7,80684	55,58526	200,000
Всего:	1 306,65948	41,66524	44,89737	174,42105	1 220,000

Рекомендации по составу питания в день: полноценный ужин, овощи в любом виде

Заведующий
(должность)

(подпись)

АСАТОВА Г.Р.
(расшифровка подписи)

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

04.06.2026

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 1 от 04.06.2026, 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 120 гр.	177,37975	9,42992	12,07644	3,03309	120,000
Батон с маслом, сыром 35/5/9 гр	147,43047	4,77000	7,31110	18,44657	49,000
Кофейный напиток с молоком	115,85390	2,80309	2,81602	16,86428	200,000
Итого:	440,66412	17,00301	22,20356	38,34394	369,000
Завтрак второй					
Яблоко 120 гр	47,71525	0,42212	0,42212	12,45199	120,000
Итого:	47,71525	0,42212	0,42212	12,45199	120,000
Обед					
Салат картофельный с огурцом 50 гр	53,97017	0,66462	2,86305	5,40712	50,000
Суп из овощей со сметаной 0,200	146,31928	5,72335	7,79856	10,32703	200,000
Биточки рыбные 80гр	120,41314	9,72174	4,88513	6,63042	80,000
Каша рисовая рассыпчатая 130г	148,14119	0,24508	2,69390	24,60284	130,000
Компот из сухофруктов.	74,69326	0,48610	0,02627	17,04305	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	53,14958	1,92966	0,35085	12,22119	30,000
Хлеб пшеничный 25 гр	57,99470	1,90000	0,22500	12,52500	25,000
Соль 2 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	2,000
Итого:	654,68132	20,67055	18,84276	88,75665	717,000
Полдник					
Биойогурт 150 г	170,69703	4,51271	4,51271	28,58051	150,000
Булочка дорожная, 50 г	153,98335	4,20818	3,30691	27,08453	50,000
Итого:	324,68038	8,72089	7,81962	55,66504	200,000
Всего:	1 467,74107	46,81657	49,28806	195,21762	1 406,000

Рекомендации по составу питания в день: полноценный ужин, овощи в любом виде

Заведующий
(должность)

(подпись)

АСАТОВА Г.Р.
(расшифровка подписи)