

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

22.09.2026

Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 2 от 22.09.2026, 9.ДОУ 45 АУ, Ясли, 5 д 10,5



Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Омлет натуральный 100 гр.	145,96733	7,71467	9,94200	2,51667	100,000
Батон 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
Итого:	347,88733	12,38734	18,19867	31,36200	286,000
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 белокочанной капусты с кукурузой с растительным маслом 40 гр.	46,38000	0,68400	2,72733	5,45533	40,000
Суп гороховый со сметаной 200 гр	110,64400	3,99400	2,88133	15,78200	200,000
Жаркое по - домашнему 180г	243,83200	14,94133	15,33333	20,11933	180,000
Компот из сухофруктов и шиповника 150 гр.	59,68733	0,30333	0,00000	14,51333	150,000
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	3,000
Итого:	506,74333	21,44266	21,12199	65,88999	593,000
Полдник					
Биойогурт 150 г	169,50000	4,50000	4,50000	28,50000	150,000
Ватрушка со сметаной 60 гр	258,14333	6,10600	9,40000	31,41067	60,000
Итого:	427,64333	10,60600	13,90000	59,91067	210,000
Всего:	1 328,27399	44,93600	53,32066	167,26266	1 189,000

Рекомендации по составу питания в день: полноценный ужин

Заведующий
(должность)

(подпись)

АСАТОВА Г.Р.
(расшифровка подписи)

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

22.09.2026

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 1 от 22.09.2026, 9.ДОУ 45 АУ, Дети, 5 д 10:54

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Омлет натуральный 120 гр.	177,31933	9,43150	12,07727	3,02988	120,000
Батон с маслом 35/6 гр	122,61668	2,56067	5,93597	17,56538	41,000
Какао с молоком	113,08004	3,24664	3,30300	16,04850	200,000
Итого:	413,01605	15,23881	21,31624	36,64376	361,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100 г	46,36364	0,50198	0,10040	10,13992	100,000
Итого:	46,36364	0,50198	0,10040	10,13992	100,000
Обед					
Салат из белокочанной капусты с кукурузой с растительным маслом 50 гр.	57,97854	0,84921	3,40055	6,76960	50,000
Суп гороховый со сметаной 200 гр	109,84723	3,95304	2,87814	15,50008	200,000
Жаркое по - домашнему 180г	245,17119	16,27783	16,56549	17,72522	180,000
Компот из сухофруктов и шиповника 180 гр.	71,90518	0,36332	0,00000	17,40925	180,000
Хлеб ржаной 30 гр.	55,80237	2,02696	0,36854	12,83739	30,000
Хлеб пшеничный 25 гр	56,38043	1,84743	0,21877	12,17846	25,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	597,08494	25,31779	23,43149	82,42000	670,000
Полдник					
Биойогурт 150 г	170,83992	4,51779	4,51779	28,61265	150,000
Ватрушка со сметаной 70 гр	250,17004	5,22150	10,34415	27,97166	70,000
Итого:	421,00996	9,73929	14,86194	56,58431	220,000
Всего:	1 477,47459	50,79787	59,71007	185,78799	1 351,000

Рекомендации по составу питания в день: полноценный ужин

Заведующий
(должность)

(подпись)

АСАТОВА Г.Р.
(расшифровка подписи)