

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 2 от 29.09.2026, 9.ДОУ 45 АУ, Ясли, 5 д 10



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
Батон с маслом 30/6 гр	115,38000	2,34000	5,85000	16,03769	36,000
Сыр 7 гр	22,74462	1,67462	1,72615	0,00000	7,000
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					
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.	46,65308	0,68462	2,72769	5,45538	40,000
Свекольник с мясом со сметаной ..	99,53385	3,89385	4,35538	10,13231	150,000
Запеканка из рыбы с морковью	137,42923	7,69615	7,60923	6,10000	150,000
Компот из сухофруктов.	57,89769	0,36692	0,02000	13,26615	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	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	3,000
Итого:	442,01385	16,14154	15,25230	57,51384	543,000
Полдник					
Биойогурт 150 г	169,50000	4,50000	4,50000	28,50000	150,000
Сдоба обыкновенная 70 гр	172,70615	4,31923	4,50462	25,06385	70,000
Итого:	342,20615	8,81923	9,00462	53,56385	220,000
Всего:	1 200,20077	36,06847	39,78307	168,13845	1 206,000

Рекомендации по составу питания в день: полноценный ужин, фрукты

Заведующий
(должность)

(подпись)

АСАТОВА Г.Р.
(расшифровка подписи)

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

29.09.2026

Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 1 от 29.09.2026, 9.ДОУ 45 АУ, Дети, 5 д 10



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	192,45292	5,70788	8,20423	22,75450	200,000
Батон с маслом, сыром 35/5/9 гр	149,55731	4,85823	7,36477	18,84877	49,000
Кофейный напиток с молоком	114,65227	2,76204	2,78577	16,75985	200,000
Итого:	456,66250	13,32815	18,35477	58,36312	449,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100 г	47,23846	0,51154	0,10231	10,33308	100,000
Итого:	47,23846	0,51154	0,10231	10,33308	100,000
Обед					
Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом 60 гр.	69,64535	1,02046	4,08488	8,13473	60,000
Свекольник с мясом со сметаной ..	133,91435	5,25846	5,55808	14,25358	200,000
Запеканка из рыбы с морковью	156,61415	8,32773	8,22692	8,12262	180,000
Компот из сухофруктов.	74,61523	0,48354	0,02612	17,03550	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	56,11000	2,03838	0,37062	12,90977	30,000
Хлеб пшеничный 25 гр	59,88231	1,96285	0,23246	12,93931	25,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	550,78139	19,09142	18,49908	73,39551	700,000
Полдник					
Биойогурт 150 г	169,71731	4,48846	4,48846	28,42692	150,000
Сдоба обыкновенная 70 гр	185,30885	4,45600	4,45327	27,77100	70,000
Итого:	355,02616	8,94446	8,94173	56,19792	220,000
Всего:	1 409,70851	41,87557	45,89789	198,28963	1 469,000

Рекомендации по составу питания в день: полноценный ужин, фрукты

Заведующий
(должность)

(подпись)

АСАТОВА Г.Р.
(расшифровка подписи)