

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

12.10.2026

Меню-раскладка  
ТРЕБ. дети № 2 от 13.10.2026, 9.ДОУ 45 АУ, Ясли, 5 д 10.10.26



| Блюдо                               | Энергетическая<br>ценность, ккал | Белки, г        | Жиры, г         | Углеводы, г      | Выход блюда, г   |
|-------------------------------------|----------------------------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|
| <b>Завтрак</b>                      |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Омлет натуральный 100 гр.           | 147,13412                        | 7,80824         | 10,02176        | 2,52176          | 100,000          |
| Батон с маслом 30/6 гр              | 115,38000                        | 2,34000         | 5,85000         | 16,03824         | 36,000           |
| Кофейный напиток с молоком          | 87,96176                         | 2,10294         | 2,11176         | 12,87647         | 150,000          |
| <b>Итого:</b>                       | <b>350,47588</b>                 | <b>12,25118</b> | <b>17,98352</b> | <b>31,43647</b>  | <b>286,000</b>   |
| <b>Завтрак второй</b>               |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Сок фруктовый 120 г                 | 54,11765                         | 0,58824         | 0,11765         | 11,88235         | 120,000          |
| <b>Итого:</b>                       | <b>54,11765</b>                  | <b>0,58824</b>  | <b>0,11765</b>  | <b>11,88235</b>  | <b>120,000</b>   |
| <b>Обед</b>                         |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Кукуруза консервированная 20/30 гр. | 29,40000                         | 0,70529         | 0,13176         | 5,59647          | 30,000           |
| Суп-лапша с мясом куры со сметаной. | 130,07176                        | 4,72176         | 6,21588         | 11,32118         | 200,000          |
| Биточки рыбные 70 гр                | 111,89765                        | 10,01882        | 4,12353         | 6,35647          | 70,000           |
| Картофельное пюре 130 гр            | 122,86176                        | 2,57294         | 3,26176         | 19,00412         | 130,000          |
| Компот из сухофруктов.              | 57,87824                         | 0,36647         | 0,02000         | 13,26588         | 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            |
| <b>Итого:</b>                       | <b>552,60941</b>                 | <b>21,88528</b> | <b>14,29293</b> | <b>78,10412</b>  | <b>633,000</b>   |
| <b>Полдник</b>                      |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Снежок 150 г                        | 124,30471                        | 3,89353         | 4,79235         | 16,32412         | 150,000          |
| Булочка дорожная, 50 г              | 153,17647                        | 4,20824         | 3,30706         | 27,08529         | 50,000           |
| <b>Итого:</b>                       | <b>277,48118</b>                 | <b>8,10177</b>  | <b>8,09941</b>  | <b>43,40941</b>  | <b>200,000</b>   |
| <b>Всего:</b>                       | <b>1 234,68412</b>               | <b>42,82647</b> | <b>40,49351</b> | <b>164,83235</b> | <b>1 239,000</b> |

Рекомендации по составу питания в день: полноценный ужин

Заведующий  
(должность)

(подпись)

АСАТОВА Г.Р.  
(расшифровка подписи)

Меню-раскладка  
ТРЕБ. дети № 1 от 13.10.2026, 9.ДОУ 45 АУ, Дети 5 до 5



АСАТОВА Г.Р.  
13.10.2026

| Блюдо                                        | Энергетическая<br>ценность, ккал | Белки, г        | Жиры, г         | Углеводы, г      | Выход блюда, г   |
|----------------------------------------------|----------------------------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|
| <b>Завтрак</b>                               |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Омлет натуральный 120 гр.                    | 177,08207                        | 9,37872         | 12,03808        | 3,06477          | 120,000          |
| Батон с маслом 35/6 гр                       | 125,35511                        | 2,65120         | 5,97124         | 18,19207         | 41,000           |
| Кофейный напиток с молоком                   | 116,47000                        | 2,81699         | 2,81602         | 16,92774         | 200,000          |
| <b>Итого:</b>                                | <b>418,90718</b>                 | <b>14,84691</b> | <b>20,82534</b> | <b>38,18458</b>  | <b>361,000</b>   |
| <b>Завтрак второй</b>                        |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Сок фруктовый 120 г                          | 55,33835                         | 0,59925         | 0,11985         | 12,10481         | 120,000          |
| <b>Итого:</b>                                | <b>55,33835</b>                  | <b>0,59925</b>  | <b>0,11985</b>  | <b>12,10481</b>  | <b>120,000</b>   |
| <b>Обед</b>                                  |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Кукуруза консервированная 20/30 гр.          | 29,06842                         | 0,69440         | 0,13000         | 5,51233          | 30,000           |
| Суп-лапша с мясом кури со сметаной<br>200 гр | 137,13688                        | 5,29992         | 6,61613         | 11,31575         | 200,000          |
| Биточки рыбные 80гр                          | 133,60331                        | 11,38647        | 5,36177         | 6,92714          | 80,000           |
| Картофельное пюре 130 гр                     | 125,37898                        | 2,58188         | 3,42335         | 19,07665         | 130,000          |
| Компот из сухофруктов.                       | 74,04820                         | 0,47079         | 0,02541         | 16,92158         | 200,000          |
| Хлеб ржаной 30 гр.                           | 54,02782                         | 1,96263         | 0,35684         | 12,43000         | 30,000           |
| Хлеб пшеничный 25 гр                         | 57,96711                         | 1,90000         | 0,22500         | 12,52500         | 25,000           |
| Соль                                         | 0,00000                          | 0,00000         | 0,00000         | 0,00000          | 5,000            |
| <b>Итого:</b>                                | <b>611,23072</b>                 | <b>24,29609</b> | <b>16,13850</b> | <b>84,70845</b>  | <b>700,000</b>   |
| <b>Полдник</b>                               |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Снежок 150 г                                 | 125,37368                        | 3,91214         | 4,81496         | 16,40094         | 150,000          |
| Булочка дорожная, 50 г                       | 153,84406                        | 4,20496         | 3,30650         | 27,07282         | 50,000           |
| <b>Итого:</b>                                | <b>279,21774</b>                 | <b>8,11710</b>  | <b>8,12146</b>  | <b>43,47376</b>  | <b>200,000</b>   |
| <b>Всего:</b>                                | <b>1 364,69399</b>               | <b>47,85935</b> | <b>45,20515</b> | <b>178,47160</b> | <b>1 381,000</b> |

Рекомендации по составу питания в день: полноценный ужин

Заведующий  
(должность)

(подпись)

АСАТОВА Г.Р.  
(расшифровка подписи)