

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

11.03.2025

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 3 от 11.03.2025, 9.ДОУ 45 АУ, Ясли, 5 д 10,5ч

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, сыром 35/5/6 гр	140,77000	4,27533	6,77800	18,69533	46,000
Кофейный напиток с молоком	87,97667	2,10267	2,11200	12,87667	150,000
Итого:	374,71400	14,09267	18,83200	34,08867	296,000
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.	45,45133	0,65733	2,72733	5,21600	40,000
Свекольник вегетарианский со сметаной	78,71067	1,35800	3,33467	10,33933	150,000
Гуляш из мяса кури 70 г .	98,21667	14,33133	2,79600	2,00733	70,000
Макаронные изделия отварные 130 гр.	127,03067	2,94867	2,81000	20,47333	130,000
Компот из сухофруктов.	57,88667	0,36667	0,02000	13,26600	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:	507,79601	23,16200	12,22800	73,86199	592,000
Полдник					
Ряженка 150 г	125,77600	4,49267	8,98533	6,14000	150,000
Сдоба обыкновенная 70 гр	171,68400	4,27000	4,46333	25,06067	70,000
Итого:	297,46000	8,76267	13,44866	31,20067	220,000
Всего:	1 225,97001	46,51734	44,60866	149,25133	1 208,000



АСАТОВА Г.Р.

11.03.2025

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 1 от 11.03.2025, 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 110 гр.	162,21590	8,58004	11,02721	2,85574	110,000
Батон с маслом с сыром 40/5/9	160,80783	5,29672	7,61955	20,97775	51,000
Кофейный напиток с молоком	115,69869	2,79959	2,81598	16,84832	200,000
Итого:	438,72242	16,67635	21,46274	40,68181	361,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100 г	46,18852	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Итого:	46,18852	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Обед					
Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом 60 гр.	64,22926	1,00484	3,52180	8,00176	60,000
Свекольник вегетарианский со сметаной	105,92156	1,87357	4,17131	14,59377	200,000
Гуляш из мяса курицы .	110,30020	15,94951	3,14865	2,29418	80,000
Макаронные изделия отварные 130 гр.	152,52967	3,42279	3,67816	23,74672	130,000
Компот из сухофруктов.	68,69545	0,42410	0,02291	15,70779	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	52,29713	1,89885	0,34525	12,02607	30,000
Хлеб пшеничный 25 гр	57,98668	1,90000	0,22500	12,52500	25,000
Соль 2 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	2,000
Итого:	611,95995	26,47366	15,11308	88,89529	727,000
Полдник					
Ряженка 150 г	126,13770	4,48574	8,97143	6,13049	150,000
Сдоба обыкновенная 70 гр	190,85746	4,62635	4,47168	28,82443	70,000
Итого:	316,99516	9,11209	13,44311	34,95492	220,000
Всего:	1 413,86605	52,76210	50,11893	174,63202	1 408,000