

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

18.03.2025

Меню-раскладка  
ТРЕБ. дети № 1 от 18.03.2025, 9.ДОУ 45 АУ, Дети, 5 д 10,5 ч



| Блюдо   | Энергетическая<br>ценность, ккал | Белки, г        | Жиры, г         | Углеводы, г      | Выход блюда, г   |
|---|----------------------------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|
| <b>Завтрак</b>  |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 200гр                        | 168,66550                        | 4,46581         | 5,78581         | 20,19061         | 200,000          |
| Батон с маслом, сыром 35/5/9 гр   | 152,06253                        | 4,91742         | 7,36454         | 19,50965         | 49,000           |
| Какао с молоком   | 113,09921                        | 3,25830         | 3,29170         | 16,04996         | 200,000          |
| <b>Итого:</b>   | <b>433,82724</b>                 | <b>12,64153</b> | <b>16,44205</b> | <b>55,75022</b>  | <b>449,000</b>   |
| <b>Завтрак второй</b>   |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Сок фруктовый 100 г   | 46,20087                         | 0,50000         | 0,10000         | 10,10000         | 100,000          |
| <b>Итого:</b>   | <b>46,20087</b>                  | <b>0,50000</b>  | <b>0,10000</b>  | <b>10,10000</b>  | <b>100,000</b>   |
| <b>Обед</b>   |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Салат из отварного картофеля с реп.луком, сол.огурцом раст.маслом 60гр. | 66,43266                         | 0,78983         | 3,65507         | 6,16376          | 60,000           |
| Суп гороховый со сметаной 200 гр  | 110,93345                        | 3,99367         | 2,87349         | 15,78175         | 200,000          |
| Рыба с овощами в омлете 200 гр.   | 238,54415                        | 15,97118        | 14,65755        | 4,96991          | 200,000          |
| Компот из сухофруктов.  | 74,88559                         | 0,48882         | 0,02642         | 17,08253         | 200,000          |
| Хлеб ржаной 30 гр.  | 59,27948                         | 2,15293         | 0,39144         | 13,63520         | 30,000           |
| Хлеб пшеничный 25 гр  | 63,29803                         | 2,07424         | 0,24563         | 13,67358         | 25,000           |
| Соль 2 гр   | 0,00000                          | 0,00000         | 0,00000         | 0,00000          | 2,000            |
| <b>Итого:</b>   | <b>613,37336</b>                 | <b>25,47067</b> | <b>21,84960</b> | <b>71,30673</b>  | <b>717,000</b>   |
| <b>Полдник</b>  |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Снежок 150 г  | 121,80341                        | 3,79786         | 4,67428         | 15,92175         | 150,000          |
| Сгущеное молоко 10 гр   | 35,68908                         | 0,79956         | 0,94393         | 6,21878          | 10,000           |
| Запеканка творожная 120 гр  | 320,12223                        | 15,31214        | 19,76183        | 11,46105         | 120,000          |
| <b>Итого:</b>   | <b>477,61472</b>                 | <b>19,90956</b> | <b>25,38004</b> | <b>33,60158</b>  | <b>280,000</b>   |
| <b>Всего:</b>   | <b>1 571,01619</b>               | <b>58,52176</b> | <b>63,77169</b> | <b>170,75853</b> | <b>1 546,000</b> |