

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

20.03.2025

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 3 от 20.03.2025, 9.ДОУ 45 АУ, Ясли, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 150г	120,47158	3,14737	5,23053	14,28632	150,000
Батон с маслом, сыром 35/5/6 гр	140,77000	4,27526	6,77789	18,69526	46,000
Кофейный напиток с молоком 150 гр	78,57474	2,10263	2,11211	10,60632	150,000
Итого:	339,81632	9,52526	14,12053	43,58790	346,000
Завтрак второй					
Апельсин 130 гр	36,40000	0,81895	0,18211	9,37316	130,000
Итого:	36,40000	0,81895	0,18211	9,37316	130,000
Обед					
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит.маслом 45гр.	70,10211	1,21789	4,48263	4,51579	45,000
Уха рыбацкая 0,150	94,63579	6,45105	3,23263	8,27737	150,000
Тефтели из говядины с рисом "Ёжики"	89,18632	9,21526	3,20053	4,23895	60,000
Морковь тушеная 100г	84,99316	1,20526	4,65895	9,20421	100,000
Компот из сухофруктов.	57,87158	0,36684	0,02000	13,26579	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:	497,28896	21,95630	16,13474	62,06211	557,000
Полдник					
Биокефир 150 г	84,00000	4,20000	4,80000	6,00000	150,000
Плюшка с маком	191,00000	4,24684	4,43526	29,62105	60,000
Итого:	275,00000	8,44684	9,23526	35,62105	210,000
Всего:	1 148,50528	40,74735	39,67264	150,64422	1 243,000

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

20.03.2025

Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 1 от 20.03.2025, 9.ДОУ 45 АУ, Дети, 5 д 10,5 ч



Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 200гр	169,32552	4,45929	7,11238	20,56413	200,000
Батон с маслом, сыром 35/5/9 гр	148,73552	4,85048	7,38472	18,54694	49,000
Кофейный напиток с молоком 200 гр	104,91468	2,80345	2,81599	14,14139	200,000
Итого:	422,97572	12,11322	17,31309	53,25246	449,000
Завтрак второй					
Апельсин 120 гр	33,97937	0,76024	0,16893	8,70063	120,000
Итого:	33,97937	0,76024	0,16893	8,70063	120,000
Обед					
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит.маслом 60гр.	58,42230	1,67556	2,53774	6,02532	60,000
Уха рыбацкая 0,200	123,02575	8,00103	3,67587	12,27913	200,000
Тефтели из говядины с рисом "Ёжики"	116,82246	12,11361	4,24671	5,28984	80,000
Морковь тушеная 130г	108,52520	1,51905	6,00623	11,53500	130,000
Компот из сухофруктов.	72,69734	0,43972	0,02373	16,64401	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	53,36627	1,93810	0,35238	12,27460	30,000
Хлеб пшеничный 25 гр	58,85000	1,92865	0,22841	12,71389	25,000
Соль 2 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	2,000
Итого:	591,70932	27,61572	17,07107	76,76179	727,000
Полдник					
Биокефир 150 г	84,34667	4,20000	4,80000	6,00000	150,000
Плюшка с маком	214,85111	4,71952	5,93734	30,83567	90,000
Итого:	299,19778	8,91952	10,73734	36,83567	240,000
Всего:	1 347,86219	49,40870	45,29043	175,55055	1 536,000