

Утверждаю _____ АСАТОВА Г.Р.

04.04.2025

Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 3 от 04.04.2025, 9.ДОУ 45 АУ, Ясли, 5 д 10,5 ч



Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Повидло 10г	25,22727	0,04045	0,00000	6,65273	10,000
Батон с маслом 30/6 гр	115,38000	2,34000	5,85000	16,03818	36,000
Запеканка творожная ..	300,24636	14,24136	18,87000	10,35864	110,000
Кофейный напиток с молоком	87,85000	2,10273	2,11182	12,87636	150,000
Итого:	528,70363	18,72454	26,83182	45,92591	306,000
Завтрак второй					
Яблоко 120 гр.	47,51591	0,42227	0,42227	12,46091	120,000
Итого:	47,51591	0,42227	0,42227	12,46091	120,000
Обед					
Салат из отварной свеклы с растительным маслом 45гр.	52,51136	0,62409	3,34455	4,75273	45,000
Суп-лапша на курином бульоне 0,180	71,23318	1,23636	2,76091	9,24409	150,000
Суфле из кур	151,95682	8,40545	10,25500	2,72591	60,000
Каша гречневая рассыпчатая 120 г	115,36000	3,06227	3,45864	18,83591	120,000
Компот из сухофруктов.	57,81500	0,36682	0,02000	13,26591	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:	549,37636	17,19499	20,37910	71,38455	577,000
Полдник					
Биойогурт 150 г	169,50000	4,50000	4,50000	28,50000	150,000
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 120г	105,64045	2,82818	4,34818	13,22273	120,000
Итого:	275,14045	7,32818	8,84818	41,72273	270,000
Всего:	1 400,73635	43,66998	56,48137	171,49410	1 273,000

Рекомендации по составу домашнего питания на день: Сок фруктовый, овощи (в любом виде)

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

04.04.2025

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 1 от 04.04.2025, 9.ДОУ 45 АУ, Дети, 5 д 10,5 ч



Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Повидло 10г	21,77824	0,03485	0,00000	5,75013	10,000
Батон с маслом 35/6 гр	124,61381	2,62515	5,96109	18,01167	41,000
Запеканка творожная 120 гр	314,63393	15,03050	19,37833	11,40506	120,000
Кофейный напиток с молоком	115,69510	2,79954	2,81598	16,84795	200,000
Итого:	576,72108	20,49004	28,15540	52,01481	371,000
Завтрак второй					
Яблоко 120 гр.	47,67929	0,42180	0,42180	12,44343	120,000
Итого:	47,67929	0,42180	0,42180	12,44343	120,000
Обед					
Салат из отварной свеклы с растительным маслом 60гр.	69,78628	0,82749	4,44724	6,30172	60,000
Суп-лапша на курином бульоне 0,200	67,44326	1,33929	1,98657	9,99837	200,000
Суфле из кур	183,85527	9,80490	12,33142	3,39356	80,000
Каша гречневая рассыпчатая 120 г	130,11607	3,52088	3,65707	21,66464	120,000
Компот из сухофруктов.	72,48808	0,43460	0,02347	16,59820	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	52,02803	1,88887	0,34343	11,96285	30,000
Хлеб пшеничный 20 гр	46,48996	1,52318	0,18038	10,04096	20,000
Соль 2 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	2,000
Итого:	622,20695	19,33921	22,96958	79,96030	712,000
Полдник					
Биойогурт 150 г	171,15481	4,52510	4,52510	28,65900	150,000
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 150г	134,72929	3,60556	5,47201	16,93272	150,000
Итого:	305,88410	8,13066	9,99711	45,59172	300,000
Всего:	1 552,49142	48,38171	61,54389	190,01026	1 503,000

Рекомендации по составу домашнего питания на день: Сок фруктовый, овощи (в любом виде)