

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

07.04.2025

Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 1 от 07.04.2025, 9, ДОУ 45 АУ, Дети, 5 д 10, 5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша ячневая молочная со сливоч.маслом. на концентрис.молоке.	160,10062	3,87600	6,05904	19,24904	200,000
Батон с маслом 35/6 гр	127,03146	2,70577	5,99250	18,56977	41,000
Чай с сахаром.	49,45950	0,00000	0,00000	11,80635	200,000
Итого:	336,59158	6,58177	12,05154	49,62516	441,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100г	46,88462	0,50769	0,10154	10,25538	100,000
Итого:	46,88462	0,50769	0,10154	10,25538	100,000
Обед					
Зеленый горошек 20гр	7,80462	0,56515	0,03412	1,14719	20,000
Свекольник вегетарианский со сметаной	83,14323	1,60319	2,92142	12,44692	200,000
Котлета мясная 80 гр	162,99404	15,64785	8,24185	2,89254	80,000
Макаронные изделия отварные 130 гр.	155,49385	3,42592	3,96688	23,75835	130,000
Компот из апельсин с яблоками, изюма	63,45727	0,23465	0,03796	15,15946	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	53,95192	1,95969	0,35631	12,41138	30,000
Хлеб пшеничный 20 гр	45,55142	1,49281	0,17677	9,84081	20,000
Соль 2 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	2,000
Итого:	572,39635	24,92926	15,73531	77,65665	682,000
Полдник					
Биокефир 150 г	83,95046	4,18065	4,77792	5,97238	150,000
Сгущенное молоко 10 гр	32,67692	0,73215	0,86435	5,69442	10,000
Запеканка творожная 120 гр	309,84981	14,77808	19,06192	11,32912	120,000
Итого:	426,47719	19,69088	24,70419	22,99592	280,000
Всего:	1 382,34974	51,70960	52,59258	160,53311	1 503,000

Рекомендации по составу домашнего питания на день: Фрукты, овощи

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

07.04.2025

Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 3 от 07.04.2025, 9.ДОУ 45 АУ, Ясли, 5 д.10, 5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша ячневая молочная со сливоч.маслом. на концентрис.молоке.	114,10000	2,74480	4,53640	13,36200	150,000
Батон с маслом 30/5 гр	4,61520	0,08800	0,20600	0,58360	36,000
Чай с сахаром.	36,99040	0,00000	0,00000	8,85480	150,000
Итого:	155,70560	2,83280	4,74240	22,80040	336,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100г	46,00000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Итого:	46,00000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Обед					
Зеленый горошек 20гр	7,88800	0,57440	0,03480	1,16600	20,000
Свекольник вегетарианский со сметаной	78,69200	1,35760	3,33440	10,33800	150,000
Котлета мясная 70 гр	146,53280	14,29120	7,33440	2,53720	70,000
Макаронные изделия отварные 130 гр.	127,13040	2,94920	2,80960	20,47280	130,000
Компот из апельсин с яблоками, изюма	48,65080	0,20520	0,03880	11,75800	150,000
Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65000	1,14000	0,13520	7,51520	15,000
Соль 2 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	2,000
Итого:	497,84400	22,49760	14,04720	66,32720	567,000
Полдник					
Биокефир 150 г	84,00000	4,20000	4,80000	6,00000	150,000
Сгущеное молоко 10 гр	33,79200	0,76040	0,89760	5,91360	10,000
Запеканка творожная..	295,95080	14,11840	18,51000	10,29960	110,000
Итого:	413,74280	19,07880	24,20760	22,21320	270,000
Всего:	1 113,29240	44,90920	43,09720	121,44080	1 273,000

Рекомендации по составу домашнего питания на день: Фрукты, овощи