Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

08.04.2025

Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 3 от 08.04.2025, 9.ДОУ 45 АУ, Ясли, 5 д 10,5 н

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Омлет натуральный 100 гр.	150,02368	7,88368	10,29368	2,52842	100,000
Батон с маслом, сыром 30/6/9 гр	145,76316	4,58632	8,16526	16,03789	45,000
Какао с молоком	87,14000	2,36895	2,43105	12,85526	150,000
Итого:	**382,92684**	**14,83895**	**20,88999**	**31,42157**	**295,000**
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 белокачанной капусты и моркови с растительным маслом 45 гр	35,82947	0,77263	2,29263	3,99579	45,000
Суп гороховый со сметаной 150 гр	89,43632	3,07421	2,68842	11,92421	150,000
Гуляш из мяса куры 70 г .	98,29211	14,33158	2,79632	2,00737	70,000
Картофельное пюре 130 гр	126,98263	2,57526	3,64421	19,00789	130,000
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:	**508,91211**	**24,62052**	**11,98158**	**72,76105**	**597,000**
Полдник					
Биойогурт 150 г	169,50000	4,50000	4,50000	28,50000	150,000
Сдоба обыкновенная 70 гр	171,12789	4,20263	4,40632	25,05737	70,000
Итого:	**340,62789**	**8,70263**	**8,90632**	**53,55737**	**220,000**
Всего:	**1 278,46684**	**48,66210**	**41,87789**	**167,83999**	**1 212,000**

Рекомендации по составу домашнего питания на день: Фрукты, полноценный ужин.

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

08.04.2025

Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 1 от 08.04.2025, 9.ДОУ 45 АУ, Дети 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Омлет натуральный 120 гр.	176,44457	9,38108	12,02776	2,97870	120,000
Батон с маслом, сыром 35/5/9 гр	150,22215	4,88377	7,48108	18,67184	49,000
Какао с молоком	112,95888	3,24915	3,28552	16,03780	200,000
Итого:	**439,62560**	**17,51400**	**22,79436**	**37,68834**	**369,000**
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100 г	47,65022	0,51570	0,10314	10,41704	100,000
Итого:	**47,65022**	**0,51570**	**0,10314**	**10,41704**	**100,000**
Обед					
Салат из белокачанной капусты и моркови с растительным маслом.	36,49753	0,80502	2,14852	4,47798	60,000
Суп гороховый со сметаной 200 гр	101,78300	3,97583	1,99605	15,75713	200,000
Гуляш из мяса куры .	108,60933	16,37843	2,80157	2,29067	80,000
Картофельное пюре 130 гр	126,03919	2,59682	3,45865	19,20601	130,000
Компот из сухофруктов.	74,21897	0,47498	0,02565	16,94287	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	52,18969	1,89417	0,34439	11,99641	30,000
Хлеб пшеничный 25 гр	56,14439	1,83865	0,21776	12,12063	25,000
Соль 2 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	2,000
Итого:	**555,48210**	**27,96390**	**10,99259**	**82,79170**	**727,000**
Полдник					
Биойогурт 150 г	170,51345	4,50673	4,50673	28,54260	150,000
Сдоба обыкновенная 70 гр	197,61242	4,83587	4,49399	30,09888	70,000
Итого:	**368,12587**	**9,34260**	**9,00072**	**58,64148**	**220,000**
Всего:	**1 410,88379**	**55,33620**	**42,89081**	**189,53856**	**1 416,000**

Рекомендации по составу домашнего питания на день: Фрукты, полноценный ужин.