

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

09.04.2025

Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 3 от 09.04.2025, 9.ДОУ 45 АУ, Ясли, 5 д 10,5 ч



Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Макаронные изделия в молоке с маслом.	106,47389	3,55500	4,48611	11,32056	150,000
Батон с маслом, сыром 30/6/9 гр	145,88667	4,58667	8,16556	16,03778	45,000
Чай с сахаром.	37,05778	0,00000	0,00000	8,85500	150,000
Итого:	289,41834	8,14167	12,65167	36,21334	345,000
Завтрак второй					
Банан 140 гр	87,22000	1,47000	0,09778	21,36389	140,000
Итого:	87,22000	1,47000	0,09778	21,36389	140,000
Обед					
Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом 50гр.	63,45000	0,79333	3,07556	6,68000	50,000
Рассольник "Ленинградский" с мясом куры со сметаной	76,57778	2,56222	2,29889	10,34556	150,000
Запеканка из рыбы (минтай филе) с морковью 150 гр.	128,33444	10,13722	5,72000	7,15278	150,000
Напиток из клюквы	48,60722	0,10556	0,00000	11,34333	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:	417,46944	17,09833	11,63445	58,08167	552,000
Полдник					
Снежок 150 г	124,31556	3,89389	4,79222	16,32389	150,000
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 120г	107,44278	2,89611	3,52944	13,70889	120,000
Печенье 20 гр	91,60000	2,08000	1,04000	15,36000	20,000
Итого:	323,35834	8,87000	9,36166	45,39278	290,000
Всего:	1 117,46612	35,58000	33,74556	161,05168	1 327,000

Рекомендации по составу домашнего питания на день: Мясо или курица, творог, соки.

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

09.04.2025

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 1 от 09.04.2025, 9.ДОУ 45 АУ, Дети, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Макаронные изделия в молоке с маслом.	146,15481	4,77104	6,22660	15,30099	200,000
Батон с маслом, сыром 35/5/9 гр	148,91764	4,80368	7,30995	18,83330	49,000
Чай с сахаром.	48,46552	0,00000	0,00000	11,55788	200,000
Итого:	343,53797	9,57472	13,53655	45,69217	449,000
Завтрак второй					
Банан 140 гр	87,98406	1,47297	0,09821	21,40717	140,000
Итого:	87,98406	1,47297	0,09821	21,40717	140,000
Обед					
Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом 60гр.	81,08500	1,06085	3,71509	8,96278	60,000
Рассольник "Ленинградский" с мясом курицы со сметаной	102,10028	3,90184	2,89443	13,64085	200,000
Запеканка из рыбы (минтай филе) с морковью 180 гр.	149,87679	11,76151	6,98976	7,24623	180,000
Напиток из клюквы	64,42024	0,13132	0,00000	15,02127	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	55,15377	2,00179	0,36396	12,67802	30,000
Хлеб пшеничный 25 гр	59,27547	1,94123	0,22991	12,79679	25,000
Соль 2 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	2,000
Итого:	511,91155	20,79854	14,19315	70,34594	697,000
Полдник					
Снежок 150 г	124,77797	3,88953	4,78712	16,30608	150,000
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 150г	134,88222	3,68901	4,09458	17,73175	150,000
Печенье 20 гр	92,03208	2,08000	1,04000	15,36000	20,000
Итого:	351,69227	9,65854	9,92170	49,39783	320,000
Всего:	1 295,12585	41,50477	37,74961	186,84311	1 526,000

Рекомендации по составу домашнего питания на день: Мясо или курица, творог, соки.