

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

10.04.2025

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 3 от 10.04.2025, 9.ДОУ 45 АУ, Ясли, 5 д 10,5

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 150г	120,77778	3,14833	5,23056	14,28556	150,000
Сыр 7 гр	22,68444	1,67444	1,72611	0,00000	7,000
Батон 30 гр.	70,50000	2,31000	0,90000	15,99000	30,000
Какао с молоком	86,54000	2,33278	2,40667	12,80722	150,000
Итого:	300,50222	9,46555	10,26334	43,08278	337,000
Завтрак второй					
Яблоко 120 гр	47,52500	0,42222	0,42222	12,46056	120,000
Итого:	47,52500	0,42222	0,42222	12,46056	120,000
Обед					
Свекольник вегетарианский со сметаной	78,58889	1,35722	3,33444	10,33833	150,000
Плов из мяса говядины 180 гр.	287,18667	12,59167	15,14500	20,07611	180,000
Компот из сухофруктов.	57,81500	0,36667	0,02000	13,26611	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:	524,09056	17,81556	19,03944	66,24055	532,000
Полдник					
Биокефир 150 г	84,00000	4,20000	4,80000	6,00000	150,000
Запеканка овощная 100гр	113,39278	2,92333	3,59778	16,43833	100,000
Итого:	197,39278	7,12333	8,39778	22,43833	250,000
Всего:	1 069,51056	34,82666	38,12278	144,22222	1 239,000

Рекомендации по составу домашнего питания на день: Соки (фруктовые), овощи в любом виде

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

10.04.2025

Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 1 от 10.04.2025, 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 геркулесовая молочная с маслом сливочным 200гр	161,46862	4,20071	7,00614	18,83695	200,000
Сыр 9 гр	28,91429	2,12433	2,18967	0,00000	9,000
Батон 35 гр	84,04048	2,74086	1,06786	18,97229	35,000
Какао с молоком	112,48167	3,21857	3,26481	15,99686	200,000
Итого:	386,90506	12,28447	13,52848	53,80610	444,000
Завтрак второй					
Яблоко 110 гр.	43,85143	0,38771	0,38771	11,43724	110,000
Итого:	43,85143	0,38771	0,38771	11,43724	110,000
Обед					
Свекольник вегетарианский со сметаной	101,41271	1,77495	4,10167	13,77033	200,000
Плов из мяса говядины 180 гр.	278,26952	12,43438	13,13100	22,83010	180,000
Компот из сухофруктов.	74,65910	0,48300	0,02610	17,03052	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	51,36952	1,86371	0,33886	11,80352	30,000
Хлеб пшеничный 25 гр	59,84000	1,95971	0,23210	12,91867	25,000
Соль 2 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	2,000
Итого:	565,55085	18,51575	17,82973	78,35314	637,000
Полдник					
Биокефир 150 г	83,69600	4,16395	4,75881	5,94852	150,000
Запеканка овощная 100гр	108,95771	2,77138	3,35795	15,96681	100,000
Итого:	192,65371	6,93533	8,11676	21,91533	250,000
Всего:	1 188,96105	38,12326	39,86268	165,51181	1 441,000

Рекомендации по составу домашнего питания на день: Соки (фруктовые), овощи в любом виде