

АСАТОВА Г.Р.

11.04.2025

Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 3 от 11.04.2025, 9.ДОУ 45 АУ, Ясли, 5 д-10,5 ч № 45

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Повидло 10г	25,14706	0,04059	0,00000	6,65294	10,000
Запеканка творожная ..	299,26412	14,15176	18,79471	10,35353	110,000
Батон с маслом 30/6 гр	115,38000	2,34000	5,85000	16,03824	36,000
Какао с молоком	86,54000	2,33353	2,40706	12,80765	150,000
Соль 2 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	2,000
Итого:	526,33118	18,86588	27,05177	45,85236	308,000
Завтрак второй					
Яблоко 120 гр	47,51471	0,42235	0,42235	12,46059	120,000
Итого:	47,51471	0,42235	0,42235	12,46059	120,000
Обед					
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит.масл.40 гр.	63,70118	0,91471	3,63882	5,40000	40,000
Суп-лапша с мясом индейки 150 гр	89,83471	6,87059	2,54294	8,34588	150,000
Суфле из печени 80 гр	152,86471	18,02059	6,54471	2,28471	80,000
Каша гречневая рассыпчатая 120 г	115,34000	3,06294	3,45824	18,83588	120,000
Компот из сухофруктов.	57,87824	0,36647	0,02000	13,26588	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
Итого:	580,11884	32,73530	16,74471	70,69235	590,000
Полдник					
Биокефир 150 г	84,00000	4,20000	4,80000	6,00000	150,000
Манник (50 гр)	193,52294	3,85471	5,92118	27,86118	50,000
Итого:	277,52294	8,05471	10,72118	33,86118	200,000
Всего:	1 431,48767	60,07824	54,94001	162,86648	1 218,000

Рекомендации по составу домашнего питания на день: Полноценный ужин из овощей
содержащих углеводы

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

11.04.2025

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 1 от 11.04.2025, 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	25,87379	0,04141	0,00000	6,83121	10,000
Батон с маслом 35/6 гр	127,11971	2,70447	5,99199	18,56073	41,000
Запеканка творожная 120 гр	307,14131	14,55748	18,86607	11,32544	120,000
Какао с молоком	111,92049	3,18432	3,24160	15,95117	200,000
Итого:	572,05530	20,48768	28,09966	52,66855	371,000
Завтрак второй					
Яблоко 120 гр	47,62791	0,42102	0,42102	12,42049	120,000
Итого:	47,62791	0,42102	0,42102	12,42049	120,000
Обед					
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит.маслом 60гр.	66,52393	0,94961	3,64587	5,97714	60,000
Суп-лапша с мясом индейки	91,36621	4,64218	2,53427	11,05150	200,000
Суфле из печени 80 гр	151,06801	17,18272	6,56786	2,40223	80,000
Каша гречневая рассыпчатая 120 г	124,14291	3,51170	3,08131	21,62495	120,000
Компот из сухофруктов.	73,89913	0,46553	0,02515	16,87471	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	52,63058	1,90951	0,34718	12,09359	30,000
Хлеб пшеничный 25 гр	60,66553	1,98670	0,23529	13,09655	25,000
Соль 2 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	2,000
Итого:	620,29630	30,64795	16,43693	83,12067	717,000
Полдник					
Биокефир 150 г	84,19573	4,18859	4,78694	5,98369	150,000
Манник (50 гр)	183,45908	3,70180	6,10180	24,97461	50,000
Итого:	267,65481	7,89039	10,88874	30,95830	200,000
Всего:	1 507,63432	59,44704	55,84635	179,16801	1 408,000

Рекомендации по составу домашнего питания на день: Полноценный ужин из овощей
содержащих углеводы