

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

15.04.2025

Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 3 от 15.04.2025, 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 пшеничная молочная с маслом сливочным 150г	173,61000	4,83636	4,73909	23,46727	150,000
Батон 30 гр.	70,50000	2,31000	0,90000	15,99000	30,000
Сыр 6 гр	19,36000	1,43500	1,47955	0,00000	6,000
Кофейный напиток с молоком	87,85000	2,10273	2,11182	12,87636	150,000
Итого:	351,32000	10,68409	9,23046	52,33363	336,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 120 г	55,20000	0,60000	0,12000	12,12000	120,000
Итого:	55,20000	0,60000	0,12000	12,12000	120,000
Обед					
Свекольник на курином бульоне со сметаной.	74,16818	1,35409	2,76682	10,66045	150,000
Суфле из кур	143,08364	7,77227	9,65591	2,70273	60,000
Макаронные изделия отварные 130 гр.	143,79000	3,43818	2,85773	23,88091	130,000
Компот из сухофруктов и шиповника 150 гр,	59,88955	0,30318	0,00000	14,51318	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	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	3,000
Итого:	521,43137	16,36772	15,82046	74,31727	543,000
Полдник					
Снежок 150 г	124,31136	3,89364	4,79227	16,32364	150,000
Запеканка из творога с морковью .	313,53909	14,39273	24,06000	9,94591	120,000
Сгущенное молоко 10 гр	33,74545	0,76045	0,89773	5,91364	10,000
Итого:	471,59590	19,04682	29,75000	32,18319	280,000
Всего:	1 399,54727	46,69863	54,92092	170,95409	1 279,000

Рекомендации по составу домашнего питания на день: Фрукты



АСАТОВА Г.Р.

15.04.2025

Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 1 от 15.04.2025, 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 пшеничная молочная с маслом сливочным 200гр	232,51803	6,44839	6,31839	31,28946	200,000
Сыр 9 гр	28,58619	2,10130	2,16596	0,00000	9,000
Батон 35 гр	81,56502	2,66049	1,03655	18,41601	35,000
Кофейный напиток с молоком	116,22785	2,81157	2,81601	16,90278	200,000
Итого:	458,89709	14,02175	12,33691	66,60825	444,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 120 г	56,43767	0,61076	0,12215	12,33740	120,000
Итого:	56,43767	0,61076	0,12215	12,33740	120,000
Обед					
Свекольник на курином бульоне со сметаной.	87,17668	1,83399	2,47161	14,40471	200,000
Суфле из кур	176,67749	9,27269	11,85901	3,34399	80,000
Макаронные изделия отварные 130 гр.	160,65583	3,57179	3,98135	24,77538	130,000
Компот из сухофруктов и шиповника 200 гр,	79,87677	0,38825	0,00000	19,31085	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	55,51749	2,01552	0,36646	12,76493	30,000
Хлеб пшеничный 25 гр	59,92534	1,96305	0,23247	12,94063	25,000
Соль 2 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	2,000
Итого:	619,82960	19,04529	18,91090	87,54049	667,000
Полдник					
Снежок 150 г	125,32628	3,90762	4,80942	16,38202	150,000
Запеканка из творога с морковью .	378,42511	16,79574	28,59022	13,39112	150,000
Сгущенное молоко 10 гр	33,32018	0,74605	0,88076	5,80269	10,000
Итого:	537,07157	21,44941	34,28040	35,57583	310,000
Всего:	1 672,23593	55,12721	65,65036	202,06197	1 541,000

Рекомендации по составу домашнего питания на день: Фрукты