

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

16.04.2025

Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 3 от 16.04.2025, 9.ДОУ 45 АУ, Ясли, 5 д 10,5



Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Макаронные изделия в молоке с маслом.	106,61462	3,55538	4,48692	11,32077	150,000
Батон с маслом, сыром 30/6/9 гр	145,70615	4,58615	8,16538	16,03769	45,000
Чай с сахаром.	37,02538	0,00000	0,00000	8,85462	150,000
Итого:	289,34615	8,14153	12,65230	36,21308	345,000
Завтрак второй					
Банан 130 гр	80,99000	1,36538	0,09077	19,83769	130,000
Итого:	80,99000	1,36538	0,09077	19,83769	130,000
Обед					
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит.маслом 40гр.	61,03692	1,00308	3,91692	4,00846	40,000
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	84,66692	1,44308	3,55846	10,35308	150,000
Рыба с овощами в омлете 180 гр.	271,73308	23,36077	11,47846	4,62615	180,000
Компот из сухофруктов.	57,89769	0,36692	0,02000	13,26615	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:	575,83461	29,67385	19,51384	54,81384	572,000
Полдник					
Биокефир 150 г	84,00000	4,20000	4,80000	6,00000	150,000
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 120г	107,39462	2,89615	3,52923	13,71000	120,000
Итого:	191,39462	7,09615	8,32923	19,71000	270,000
Всего:	1 137,56538	46,27691	40,58614	130,57461	1 317,000

Рекомендации по составу домашнего питания на день: Полноценный ужин включая мясное блюдо

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

16.04.2025

Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 1 от 16.04.2025, 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.	146,24330	4,77473	6,22692	15,32652	200,000
Батон с маслом, сыром 35/5/9 гр	145,16143	4,64728	7,20893	18,18344	49,000
Чай с сахаром.	49,48996	0,00000	0,00000	11,80634	200,000
Итого:	340,89469	9,42201	13,43585	45,31630	449,000
Завтрак второй					
Банан 125 гр	78,88817	1,32116	0,08808	19,20103	125,000
Итого:	78,88817	1,32116	0,08808	19,20103	125,000
Обед					
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит.маслом 60гр.	75,93415	1,68058	4,24549	6,02607	60,000
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	96,33719	1,88763	3,11375	13,80634	200,000
Рыба с овощами в омлете 180 гр.	242,37879	18,01826	11,85250	4,47031	180,000
Компот из сухофруктов.	74,62411	0,48268	0,02607	17,02790	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	53,41116	1,93875	0,35250	12,27875	30,000
Хлеб пшеничный 25 гр	57,13125	1,87116	0,22161	12,33491	25,000
Соль 2 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	2,000
Итого:	599,81665	25,87906	19,81192	65,94428	697,000
Полдник					
Биокефир 150 г	83,94250	4,17754	4,77438	5,96795	150,000
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 150г	139,89201	3,89509	4,08478	18,71924	150,000
Итого:	223,83451	8,07263	8,85916	24,68719	300,000
Всего:	1 243,43402	44,69486	42,19501	155,14880	1 571,000

Рекомендации по составу домашнего питания на день: Полноценный ужин включая мясное блюдо