

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

18.04.2025

Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 3 от 18.04.2025, 9.ДОУ 45 АУ, Ясли, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Повидло 10г	25,16667	0,04000	0,00000	6,65267	10,000
Запеканка творожная ..	296,45800	14,00800	18,59400	10,31533	110,000
Батон с маслом 30/5 гр	7,69200	0,14667	0,34333	0,97267	36,000
Какао с молоком	86,54000	2,33267	2,40667	12,80733	150,000
Итого:	415,85667	16,52734	21,34400	30,74800	306,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100 г	46,00000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Итого:	46,00000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Обед					
Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом 40гр.	53,74667	0,70533	2,47067	5,95933	40,000
Суп крестьянский со сметаной	74,45267	1,27867	3,44000	8,06667	150,000
Биточки из кури.	141,04267	8,05467	8,25800	5,25400	60,000
Морковь тушеная 130г	96,30467	1,38067	4,81667	11,76000	130,000
Компот из сухофруктов.	57,88667	0,36667	0,02000	13,26600	150,000
Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65000	1,14000	0,13533	7,51533	15,000
Соль 2 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	2,000
Итого:	512,38335	14,90601	19,50067	64,36133	577,000
Полдник					
Биойогурт 150 г	169,50000	4,50000	4,50000	28,50000	150,000
Каша ячневая молочная с маслом сливочным 120г	103,96800	2,68467	3,26600	14,03667	120,000
Итого:	273,46800	7,18467	7,76600	42,53667	270,000
Всего:	1 247,70802	39,11802	48,71067	147,74600	1 253,000

Рекомендации по составу домашнего питания на день: Соки, фрукты.

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

18.04.2025

Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 1 от 18.04.2025, 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	23,39130	0,03743	0,00000	6,17622	10,000
Батон с маслом 35/6 гр	127,68274	2,72500	6,00000	18,70300	41,000
Запеканка творожная 120 гр	287,25617	13,55709	17,46470	11,11170	120,000
Какао с молоком	112,81391	3,24130	3,28017	16,02730	200,000
Итого:	551,14412	19,56082	26,74487	52,01822	371,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100 г	47,00000	0,50870	0,10174	10,27565	100,000
Итого:	47,00000	0,50870	0,10174	10,27565	100,000
Обед					
Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом 60гр.	83,23261	1,11178	3,72465	9,41243	60,000
Суп крестьянский со сметаной	90,93961	1,61930	3,84483	10,60857	200,000
Биточки из кури.	151,36739	8,76378	9,64209	3,32704	80,000
Морковь тушеная 150г	85,56135	1,49635	3,34170	12,80891	150,000
Компот из сухофруктов.	72,98657	0,44565	0,02409	16,69700	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	55,48043	2,01443	0,36626	12,75809	30,000
Хлеб пшеничный 20 гр	43,16687	1,41361	0,16739	9,31861	20,000
Соль 2 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	2,000
Итого:	582,73483	16,86490	21,11101	74,93065	742,000
Полдник					
Биойогурт 150 г	168,27174	4,44783	4,44783	28,16957	150,000
Каша ячневая молочная с маслом сливочным 150г	128,83004	3,30443	4,08235	17,15326	150,000
Итого:	297,10178	7,75226	8,53018	45,32283	300,000
Всего:	1 477,98073	44,68668	56,48780	182,54735	1 513,000

Рекомендации по составу домашнего питания на день: Соки, фрукты.