



АСАТОВА Г.Р.

21.04.2025

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 3 от 21.04.2025, 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 пшенинная молочная с маслом сливочным 150г	121,41000	3,21476	4,30333	14,39000	150,000
Батон с маслом 30/6 гр	115,38000	2,34000	5,85000	16,03810	36,000
Чай с молоком 150 гр	50,65429	0,98714	1,05619	8,41524	150,000
Итого:	287,44429	6,54190	11,20952	38,84334	336,000
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					
Зеленый горошек 25 гр	9,80952	0,71476	0,04333	1,45095	25,000
Щи вегетарианские со сметаной	58,26286	1,11952	3,25524	5,51048	150,000
Котлета мясная 70 гр	146,18762	14,28286	7,32810	2,53762	70,000
Каша гречневая рассыпчатая	114,50190	3,06190	3,36857	18,83476	120,000
Кисель из концентрата плодового или ягодного	27,97000	0,01714	0,00000	6,67667	150,000
Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65000	1,14000	0,13524	7,51524	15,000
Соль 2 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	2,000
Итого:	445,68190	22,31618	14,49048	55,06572	562,000
Полдник					
Биокефир 150 г	84,00000	4,20000	4,80000	6,00000	150,000
Сгущенное молоко 10 гр	33,82857	0,76048	0,89762	5,91381	10,000
Запеканка творожная ..	300,83714	14,27286	18,89667	10,36048	110,000
Итого:	418,66571	19,23334	24,59429	22,27429	270,000
Всего:	1 197,79190	48,59142	50,39429	126,28335	1 268,000

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

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

21.04.2025

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 1 от 21.04.2025, 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 180г	149,64790	3,95618	5,19026	17,81854	180,000
Батон с маслом 35/6 гр	125,75783	2,66446	5,97640	18,28382	41,000
Чай с молоком 200 гр	67,61266	1,31423	1,40610	11,21742	200,000
Итого:	343,01839	7,93487	12,57276	47,31978	421,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100 г	46,34457	0,50187	0,10037	10,13783	100,000
Итого:	46,34457	0,50187	0,10037	10,13783	100,000
Обед					
Зеленый горошек 25 гр	9,65243	0,69899	0,04221	1,41880	25,000
Щи вегетарианские со сметаной	73,77625	1,44674	3,96079	7,34142	200,000
Котлета мясная 80 гр	166,82903	16,38386	8,30412	2,90210	80,000
Каша гречневая рассыпчатая	129,49955	3,48449	3,68348	21,43888	150,000
Кисель из концентрата плодового или ягодного	24,45880	0,02079	0,00000	5,80401	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	53,35094	1,93798	0,35236	12,27386	30,000
Хлеб пшеничный 20 гр	46,26056	1,51629	0,17955	9,99562	20,000
Соль 2 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	2,000
Итого:	503,82756	25,48914	16,52251	61,17469	707,000
Полдник					
Биокефир 150 г	84,01468	4,18431	4,78210	5,97760	150,000
Сгущенное молоко 10 гр	32,32360	0,72434	0,85513	5,63371	10,000
Запеканка творожная 120 гр	307,50176	14,64221	18,89543	11,33019	120,000
Итого:	423,84004	19,55086	24,53266	22,94150	280,000
Всего:	1 317,03056	53,47674	53,72830	141,57380	1 508,000

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