

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

22.04.2025

Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 3 от 22.04.2025, 9.ДОУ 45 АУ, Ясли, 5 д 10,5 ч



Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Омлет натуральный 100 гр.	148,90722	7,98056	10,16667	2,53167	100,000
Батон 30 гр.	70,50000	2,31000	0,90000	15,99000	30,000
Сыр 7 гр	22,68444	1,67444	1,72611	0,00000	7,000
Кофейный напиток с молоком 150 гр	78,37500	2,10222	2,11222	10,60611	150,000
Итого:	320,46666	14,06722	14,90500	29,12778	287,000
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					
Свекольник вегетарианский со сметаной	78,58889	1,35722	3,33444	10,33833	150,000
Гуляш из мяса кури 70 г .	98,02667	14,33167	2,79611	2,00722	70,000
Пюре розовое	93,47889	2,23167	2,36722	14,71000	120,000
Компот из сухофруктов.	57,81500	0,36667	0,02000	13,26611	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:	428,40945	21,78723	9,05777	62,88166	542,000
Полдник					
Биойогурт 150 г	169,50000	4,50000	4,50000	28,50000	150,000
Сдоба обыкновенная 70 гр	187,66889	4,71444	4,47556	28,24722	70,000
Итого:	357,16889	9,21444	8,97556	56,74722	220,000
Всего:	1 152,04500	45,56889	33,03833	158,85666	1 149,000

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

22.04.2025

Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 1 от 22.04.2025, 9.ДОУ 45 АУ, Дети, 5 д 10,5 ч



Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Омлет натуральный 120 гр.	177,43018	9,42343	12,07048	3,02941	120,000
Сыр 9 гр	29,57579	2,17576	2,24269	0,00000	9,000
Батон 35 гр	80,29889	2,62114	1,02122	18,14365	35,000
Кофейный напиток с молоком 200 гр	103,47421	2,76244	2,79616	14,00875	200,000
Итого:	390,77907	16,98277	18,13055	35,18181	364,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100 г	46,16974	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Итого:	46,16974	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Обед					
Свекольник вегетарианский со сметаной	84,03889	1,44956	3,43177	11,29413	200,000
Гуляш из мяса кури 70 г .	98,50218	14,33151	2,79635	2,00738	70,000
Пюре розовое	134,07351	2,73114	4,76845	17,91830	150,000
Компот из сухофруктов.	73,47956	0,46085	0,02491	16,80251	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	53,16458	1,93129	0,35114	12,23151	30,000
Хлеб пшеничный 25 гр	54,46827	1,78502	0,21140	11,76705	25,000
Соль 2 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	2,000
Итого:	497,72699	22,68937	11,58402	72,02088	677,000
Полдник					
Биойогурт 150 г	170,12546	4,50000	4,50000	28,50000	150,000
Сдоба обыкновенная 70 гр	164,82048	4,18321	3,29443	26,05731	70,000
Итого:	334,94594	8,68321	7,79443	54,55731	220,000
Всего:	1 269,62174	48,85535	37,60900	171,86000	1 361,000

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