

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

23.04.2025

Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 3 от 23.04.2025, 9.ДОУ 45 АУ, Ясли, 5 д 10,5 ч



Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Макаронные изделия в молоке с маслом.	106,54947	3,55526	4,48632	11,32053	150,000
Батон с маслом, сыром 30/6/9 гр	145,76316	4,58632	8,16526	16,03789	45,000
Чай с сахаром.	36,90263	0,00000	0,00000	8,85474	150,000
Итого:	289,21526	8,14158	12,65158	36,21316	345,000
Завтрак второй					
Яблоко 120 гр	47,51053	0,42263	0,42263	12,46105	120,000
Итого:	47,51053	0,42263	0,42263	12,46105	120,000
Обед					
Салат из отварного картофеля с реп.луком, сол.огурцом раст.маслом 45гр.	49,63632	0,58947	2,73211	4,61579	45,000
Борщ вегетарианский со сметаной .	61,14053	1,39316	2,30368	8,61632	150,000
Плов из мяса говядины 180 гр.	287,00526	12,59211	15,14474	20,07632	180,000
Компот из сухофруктов.	57,87158	0,36684	0,02000	13,26579	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:	556,15369	18,44158	20,74053	69,13422	577,000
Полдник					
Снежок 150 г	124,28158	3,89368	4,79211	16,32368	150,000
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 120г	107,80526	2,89579	3,53000	13,70947	120,000
Итого:	232,08684	6,78947	8,32211	30,03315	270,000
Всего:	1 124,96632	33,79526	42,13685	147,84158	1 312,000

Рекомендации по составу домашнего питания в день: Овощи (любом виде)

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

23.04.2025

Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 1 от 23.04.2025, 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.	141,94489	4,74925	5,82669	15,32425	200,000
Батон с маслом, сыром 35/5/9 гр	146,22489	4,68305	7,21977	18,46459	49,000
Чай с сахаром.	49,45523	0,00000	0,00000	11,80635	200,000
Итого:	337,62501	9,43230	13,04646	45,59519	449,000
Завтрак второй					
Яблоко 120 гр	47,69323	0,42214	0,42214	12,45301	120,000
Итого:	47,69323	0,42214	0,42214	12,45301	120,000
Обед					
Салат из отварного картофеля с реп.луком, сол.огурцом раст.маслом 60гр.	66,25195	0,78094	3,65406	6,13680	60,000
Борщ вегетарианский со сметаной .	66,25105	1,72789	1,89474	10,76684	200,000
Плов из мяса говядины 200 гр.	314,11549	13,44143	16,41613	22,32368	200,000
Компот из сухофруктов.	73,13865	0,46989	0,02538	16,70511	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	53,95977	1,96015	0,35639	12,41429	30,000
Хлеб пшеничный 25 гр	55,53553	1,82000	0,21553	11,99763	25,000
Соль 2 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	2,000
Итого:	629,25244	20,20030	22,56223	80,34435	717,000
Полдник					
Снежок 150 г	121,44523	3,78902	4,66342	15,88481	150,000
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 150г	131,15515	3,49726	4,37906	16,41974	150,000
Итого:	252,60038	7,28628	9,04248	32,30455	300,000
Всего:	1 267,17106	37,34102	45,07331	170,69710	1 586,000

Рекомендации по составу домашнего питания в день: Овощи (любом виде)