

24.04.2025

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 3 от 24.04.2025, 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 пшенная молочная с маслом сливочным 150г	121,41000	3,21474	4,30316	14,39000	150,000
Батон с маслом, сыром 30/6/9 гр	145,76316	4,58632	8,16526	16,03789	45,000
Какао с молоком	86,54000	2,33316	2,40684	12,80684	150,000
Итого:	353,71316	10,13422	14,87526	43,23473	345,000
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 белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом 40 гр.	45,46632	0,64684	2,72737	5,17737	40,000
Суп гороховый со сметаной 200 гр	126,33684	5,00789	2,97421	18,33421	200,000
Запеканка из рыбы (минтай) с морковью 100 гр.	122,07000	11,17421	2,70895	7,04895	100,000
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:	452,24474	20,69578	8,97053	66,38632	542,000
Полдник					
Биокефир 150 г	84,00000	4,20000	4,80000	6,00000	150,000
Манник (50 гр)	212,99000	4,36263	5,87789	32,17000	50,000
Итого:	296,99000	8,56263	10,67789	38,17000	200,000
Всего:	1 148,94790	39,89263	34,62368	157,89105	1 187,000

Рекомендации по составу домашнего питания на день: Полноценный ужин (фрукты, овощи в любом виде)

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 1 от 24.04.2025, 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 200гр	162,74287	4,28917	5,75143	19,15034	200,000
Батон с маслом, сыром 35/5/9 гр	149,07962	4,88117	7,41758	18,53411	49,000
Какао с молоком	113,06977	3,26060	3,29328	16,05309	200,000
Итого:	424,89226	12,43094	16,46229	53,73754	449,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100 г	47,04151	0,50943	0,10189	10,29057	100,000
Итого:	47,04151	0,50943	0,10189	10,29057	100,000
Обед					
Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом 60 гр.	52,07525	0,97030	2,29166	7,76649	60,000
Суп гороховый со сметаной 200 гр	115,08815	4,67683	3,07521	15,63336	200,000
Запеканка из рыбы (минтай) с морковью 100 гр.	155,39385	12,58177	4,35449	8,87211	100,000
Компот из сухофруктов.	57,56815	0,47166	0,02547	12,97094	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	54,16340	1,96755	0,35774	12,46113	30,000
Хлеб пшеничный 25 гр	55,74509	1,82687	0,21634	12,04291	25,000
Соль 2 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	2,000
Итого:	490,03389	22,49498	10,32091	69,74694	617,000
Полдник					
Биокефир 150 г	84,50717	4,20879	4,81004	6,01257	150,000
Манник (50 гр)	191,77706	4,44740	6,78857	24,57634	50,000
Итого:	276,28423	8,65619	11,59861	30,58891	200,000
Всего:	1 238,25189	44,09154	38,48370	164,36396	1 366,000

Рекомендации по составу домашнего питания на день: Полноценный ужин (фрукты, овощи в любом виде)