

Жирьы, г Углеводы, г

25.04.2025

ТРЕБ. дети № 3 от 25.04.2025, 9.ДОУ 45 АУ, Ясли, 5 д 10, 5 ч

Рекомендации по составу домашнего питания на день: выпечка, соки фруктовые

25.04.2025

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 1 от 25.04.2025, 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	26,03846	0,04165	0,00000	6,87458	10,000
Запеканка творожная 120 гр	294,18373	13,88462	17,98392	11,18365	120,000
Батон с маслом 35/6 гр	127,03146	2,70577	5,99250	18,56977	41,000
Кофейный напиток с молоком 200 гр	104,20038	2,78762	2,81600	14,06915	200,000
Итого:	551,45403	19,41966	26,79242	50,69715	371,000
Завтрак второй					
Яблоко 100гр	36,84808	0,32600	0,32600	9,61719	100,000
Итого:	36,84808	0,32600	0,32600	9,61719	100,000
Обед					
Салат из отварной свеклы с чесноком 40г	39,40154	0,79581	1,71196	5,92112	60,000
Суп-лапша с мясом со сметаной ..	147,51923	6,62719	7,20338	11,00958	200,000
Суфле из печени 80 гр	138,01038	14,26188	6,00650	3,78600	80,000
Рагу из овощей 110 г	65,31792	1,79581	2,32962	8,86477	110,000
Компот из кураги и изюма 180 гр	64,83769	0,27965	0,00000	15,75350	180,000
Хлеб ржаной 30 гр.	52,14192	1,89369	0,34431	11,99338	30,000
Хлеб пшеничный 20 гр	43,84558	1,43669	0,17015	9,47085	20,000
Соль 2 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	2,000
Итого:	551,07426	27,09072	17,76592	66,79920	682,000
Полдник					
Биойогурт 150 г	169,28269	4,47692	4,47692	28,35385	150,000
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 150г	143,04831	3,89492	5,63777	18,50573	150,000
Печенье 20 гр	91,95231	2,08000	1,04000	15,36000	20,000
Итого:	404,28331	10,45184	11,15469	62,21958	320,000
Всего:	1 543,65968	57,28822	56,03903	189,33312	1 473,000

Рекомендации по составу домашнего питания на день: выпечка, соки фруктовые