

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

28.04.2025

Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 3 от 28.04.2025, 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 ячневая молочная с маслом сливочным 150г	117,81000	3,00300	4,03900	15,09950	150,000
Батон с маслом 30/6 гр	115,38000	2,34000	5,85000	16,03800	36,000
Чай с молоком 150 гр	50,55000	0,98700	1,05600	8,41550	150,000
Итого:	283,74000	6,33000	10,94500	39,55300	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					
Кукуруза консервированная 20/30 гр.	29,40000	0,70500	0,13200	5,59650	30,000
Суп крестьянский со сметаной	72,96700	1,17500	3,34200	8,39650	150,000
Котлета мясная 70 гр	146,60100	14,28300	7,32750	2,53750	70,000
Каша гречневая рассыпчатая	115,42800	3,06250	3,45850	18,83550	120,000
Компот из сухофруктов.	57,81500	0,36650	0,02000	13,26600	150,000
Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65000	1,14000	0,13500	7,51500	15,000
Соль 2 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	2,000
Итого:	511,16100	22,71200	14,77500	68,68700	567,000
Полдник					
Снежок 150 г	124,29250	3,89400	4,79250	16,32400	150,000
Шанежка с картофелем 70 гр	197,89650	4,80050	6,18300	26,61000	70,000
Итого:	322,18900	8,69450	10,97550	42,93400	220,000
Всего:	1 163,09000	38,23650	36,79550	161,27400	1 223,000

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

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

28.04.2025

Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 1 от 28.04.2025, 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 ячневая молочная с маслом сливочным 180г	148,37261	3,78669	4,86930	19,38771	180,000
Батон с маслом 35/6 гр	126,95704	2,70468	5,99208	18,56225	41,000
Чай с молоком 200 гр	67,01201	1,28810	1,37817	11,17496	200,000
Итого:	342,34166	7,77947	12,23955	49,12492	421,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100 г	46,97183	0,50880	0,10176	10,27782	100,000
Итого:	46,97183	0,50880	0,10176	10,27782	100,000
Обед					
Кукуруза консервированная 20/30 гр.	28,95141	0,69176	0,12951	5,49141	30,000
Суп крестьянский со сметаной	76,84535	1,38373	2,95042	10,10401	200,000
Котлета мясная 80 гр	158,32965	15,43155	7,87197	2,89602	80,000
Каша гречневая рассыпчатая	129,67627	3,51673	3,62165	21,64007	150,000
Компот из сухофруктов.	74,72912	0,48880	0,02641	17,06014	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	53,53521	1,94514	0,35366	12,31923	30,000
Хлеб пшеничный 20 гр	42,89768	1,40599	0,16651	9,26849	20,000
Соль 2 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	2,000
Итого:	564,96469	24,86370	15,12013	78,77937	712,000
Полдник					
Снежок 150 г	124,53215	3,88673	4,78366	16,29437	150,000
Шанежка с картофелем 70 гр	214,79134	5,24437	6,26609	29,65475	70,000
Итого:	339,32349	9,13110	11,04975	45,94912	220,000
Всего:	1 293,60167	42,28307	38,51119	184,13123	1 453,000

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