

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

29.04.2025

Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 3 от 29.04.2025, 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 геркулесовая молочная с маслом сливочным 150г	120,57000	3,14750	5,23050	14,28600	150,000
Батон 30 гр.	70,50000	2,31000	0,90000	15,99000	30,000
Сыр 7 гр	22,70400	1,67450	1,72600	0,00000	7,000
Какао с молоком	86,54000	2,33300	2,40700	12,80750	150,000
Итого:	300,31400	9,46500	10,26350	43,08350	337,000
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	76,62400	1,28400	3,32900	9,83050	150,000
Рыба с овощами в омлете 150 гр.	201,66500	15,64950	12,15100	2,92450	150,000
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 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:	436,60400	20,80000	16,04000	48,58100	502,000
Полдник					
Биокефир 150 г	84,00000	4,20000	4,80000	6,00000	150,000
Сгущенное молоко 10 гр	33,76000	0,76050	0,89750	5,91350	10,000
Запеканка творожная ..	297,89750	14,06700	18,72250	10,34900	110,000
Итого:	415,65750	19,02750	24,42000	22,26250	270,000
Всего:	1 198,57550	49,79250	50,82350	124,02700	1 209,000

Рекомендации по составу домашнего питания на день: Фрукты, овощи

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

29.04.2025

Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 1 от 29.04.2025, 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 геркулесовая молочная с маслом сливочным 180г	152,87260	4,03199	6,41094	18,61531	180,000
Сыр 10 гр	33,44635	2,46108	2,53682	0,00000	10,000
Батон 35 гр	81,01986	2,64498	1,03051	18,30866	35,000
Какао с молоком	112,67755	3,23827	3,27812	16,02325	200,000
Итого:	380,01636	12,37632	13,25639	52,94722	425,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100 г	46,49819	0,50361	0,10072	10,17292	100,000
Итого:	46,49819	0,50361	0,10072	10,17292	100,000
Обед					
Рыба с овощами в омлете 180 гр.	242,84278	17,65271	14,89032	3,73292	180,000
Свекольник вегетарианский со сметаной	84,24874	1,32105	3,83339	10,36661	200,000
Компот из сухофруктов.	66,81852	0,44823	0,02422	15,22805	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	51,62094	1,87516	0,34094	11,87603	30,000
Хлеб пшеничный 25 гр	57,12455	1,87256	0,22177	12,34415	25,000
Соль 2 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	2,000
Итого:	502,65553	23,16971	19,31064	53,54776	637,000
Полдник					
Биокефир 150 г	80,31249	3,99989	4,57130	5,71412	150,000
Сгущенное молоко 10 гр	31,28375	0,70094	0,82747	5,45170	10,000
Запеканка творожная 120 гр	311,62365	14,88433	19,18625	11,35495	120,000
Итого:	423,21989	19,58516	24,58502	22,52077	280,000
Всего:	1 352,38997	55,63480	57,25277	139,18867	1 442,000

Рекомендации по составу домашнего питания на день: Фрукты, овощи