



Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

30.04.2025

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 3 от 30.04.2025, 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.	106,45750	3,55500	4,48650	11,32050	150,000
Батон с маслом, сыром 30/6/9 гр	145,82800	4,58650	8,16550	16,03800	45,000
Чай с сахаром.	36,95250	0,00000	0,00000	8,85500	150,000
Итого:	289,23800	8,14150	12,65200	36,21350	345,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 120 г	55,20000	0,60000	0,12000	12,12000	120,000
Итого:	55,20000	0,60000	0,12000	12,12000	120,000
Обед					
Суп гороховый со сметаной 200 гр	147,97400	5,95450	3,93000	20,10100	200,000
Суфле куриное с рисом	143,89000	7,82300	9,53700	3,22650	60,000
Картофельное пюре 100 г	95,81250	2,01450	2,52600	14,84300	100,000
Кисель из концентрата плодового или ягодного	27,97000	0,01700	0,00000	6,67700	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:	516,14650	19,30900	16,53300	67,40750	562,000
Полдник					
Биойогурт 150 г	169,50000	4,50000	4,50000	28,50000	150,000
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 120г	107,56800	2,89650	3,52950	13,70950	120,000
Печенье 10 гр	45,80000	1,04000	0,52000	7,68000	10,000
Итого:	322,86800	8,43650	8,54950	49,88950	280,000
Всего:	1 183,45250	36,48700	37,85450	165,63050	1 307,000

Рекомендации по составу домашнего питания на день: Фрукты, овощи



АСАТОВА Г.Р.

30.04.2025

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 1 от 30.04.2025, 9.ДОУ 45 АУ, Дети, 5 д 10,5 ч 45

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Макаронные изделия в молоке с маслом.	146,01688	4,77178	6,22663	15,30623	200,000
Батон с маслом, сыром 35/5/9 гр	147,25123	4,76909	7,31308	18,41500	49,000
Чай с сахаром.	49,44851	0,00000	0,00000	11,80634	200,000
Итого:	342,71662	9,54087	13,53971	45,52757	449,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 120 г	56,00000	0,60652	0,12130	12,25174	120,000
Итого:	56,00000	0,60652	0,12130	12,25174	120,000
Обед					
Суп гороховый со сметаной 200 гр	87,67362	3,88946	2,13065	12,02627	200,000
Суфле куриное с рисом	172,33514	9,03525	11,25841	4,25533	80,000
Картофельное пюре 100 г	89,01058	1,78714	2,83866	12,64518	100,000
Кисель из концентрата плодового или ягодного	28,37714	0,02178	0,00000	6,74228	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	51,80797	1,88196	0,34217	11,91906	30,000
Хлеб пшеничный 25 гр	57,33152	1,87935	0,22257	12,38888	25,000
Соль 2 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	2,000
Лавровый лист 2 пачки	0,22681	0,00551	0,00605	0,05431	2 000,000
Итого:	486,76278	18,50045	16,79851	60,03131	2 637,000
Полдник					
Биойогурт 150 г	169,90942	4,49457	4,49457	28,46558	150,000
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 150г	128,72163	3,42239	4,35899	15,98301	150,000
Печенье 10 гр	54,76087	1,23971	0,61986	9,15478	10,000
Итого:	353,39192	9,15667	9,47342	53,60337	310,000
Всего:	1 238,87132	37,80451	39,93294	171,41399	3 516,000

Рекомендации по составу домашнего питания на день: Фрукты, овощи