



АСАТОВА Г.Р.

05.05.2025

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 3 от 05.05.2025, 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	120,49421	3,18632	4,29526	14,23053	150,000
Батон с маслом, сыром 30/6/9 гр	145,76316	4,58632	8,16526	16,03789	45,000
Чай с молоком 150 гр	50,66526	0,98684	1,05579	8,41526	150,000
Итого:	316,92263	8,75948	13,51631	38,68368	345,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100г	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	0,70526	0,13211	5,59632	30,000
Щи вегетарианские со сметаной	58,25947	1,11947	3,25526	5,51053	150,000
Тефтели из говядины с рисом "Ёжики"	134,71263	8,61632	7,98526	4,14368	60,000
Макаронные изделия отварные 130 гр.	127,08316	2,94895	2,81000	20,47316	130,000
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	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	3,000
Итого:	507,82684	17,25684	14,74263	71,54948	573,000
Полдник					
Снежок 150 г	124,28158	3,89368	4,79211	16,32368	150,000
Сгущенное молоко 10 гр	33,85263	0,76053	0,89737	5,91368	10,000
Запеканка творожная ..	298,53474	14,09316	18,74368	10,35000	110,000
Итого:	456,66895	18,74737	24,43316	32,58736	270,000
Всего:	1 327,41842	45,26369	52,79210	152,92052	1 288,000

Рекомендации по составу домашнего питания на день: Фрукты.

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

05.05.2025

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 1 от 05.05.2025, 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 пшенная молочная с маслом сливочным 180г	152,95450	4,06014	5,21823	18,40082	180,000
Батон с маслом, сыром 35/5/9 гр	145,26383	4,68397	7,25631	18,08074	49,000
Чай с молоком 200 гр	67,63901	1,31599	1,40801	11,22032	200,000
Итого:	365,85734	10,06010	13,88255	47,70188	429,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100 г	45,83688	0,49645	0,09929	10,02837	100,000
Итого:	45,83688	0,49645	0,09929	10,02837	100,000
Обед					
Кукуруза консервированная 20/30 гр.	30,33830	0,72500	0,13574	5,75528	30,000
Щи вегетарианские со сметаной	66,36723	1,37089	3,43252	6,87401	200,000
Тефтели из говядины с рисом "Ёжики"	180,53301	11,43149	10,57720	5,91848	80,000
Макаронные изделия отварные 130 гр.	155,48262	3,42745	3,96706	23,76876	130,000
Компот из сухофруктов.	74,49656	0,48135	0,02599	17,01589	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	54,10745	1,96596	0,35745	12,45106	30,000
Хлеб пшеничный 25 гр	56,88989	1,86496	0,22085	12,29404	25,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	618,21506	21,26710	18,71681	84,07752	700,000
Полдник					
Снежок 150 г	124,44408	3,88383	4,78011	16,28227	150,000
Сгущенное молоко 10 гр	30,84255	0,69121	0,81599	5,37599	10,000
Запеканка творожная 120 гр	316,24078	15,14344	19,50103	11,41394	120,000
Итого:	471,52741	19,71848	25,09713	33,07220	280,000
Всего:	1 501,43669	51,54213	57,79578	174,87997	1 509,000

Рекомендации по составу домашнего питания на день: Фрукты