

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

06.05.2025

Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 3 от 06.05.2025, 9.ДОУ 45 АУ, Ясли, 5 д 10,54

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Омлет натуральный 100 гр.	148,90722	7,98056	10,16667	2,53167	100,000
Батон 30 гр.	70,50000	2,31000	0,90000	15,99000	30,000
Сыр 7 гр	22,68444	1,67444	1,72611	0,00000	7,000
Какао с молоком	86,54000	2,33278	2,40667	12,80722	150,000
Итого:	328,63166	14,29778	15,19945	31,32889	287,000
Обед					
Салат из отварного картофеля с реп.луком, сол.огурцом раст.маслом 45гр.	49,65333	0,59000	2,73167	4,61611	45,000
Свекольник вегетарианский со сметаной ..	88,96722	1,73556	2,97889	13,68889	200,000
Гуляш из мяса кури .	84,21500	12,28389	2,39667	1,72056	60,000
Каша гречневая рассыпчатая	115,51111	3,06222	3,45833	18,83556	120,000
Компот из сухофруктов.	57,81500	0,36667	0,02000	13,26611	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:	496,66166	21,53834	12,12556	74,68723	628,000
Полдник					
Биокефир 150 г	84,00000	4,20000	4,80000	6,00000	150,000
Ватрушка со сметаной 70 гр	253,62000	5,37611	10,61722	28,23889	70,000
Итого:	337,62000	9,57611	15,41722	34,23889	220,000
Всего:	1 162,91332	45,41223	42,74223	140,25501	1 135,000

Рекомендации по составу домашнего питания на день: соки, фрукты, овощи в любом виде

Утверждаю
АКАТОВА Г.Р.

06.05.2025

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 1 от 06.05.2025, 9.ДОУ 45 АУ, Дети, 5 д 10, 5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Омлет натуральный 110 гр.	157,87376	8,55267	10,65295	2,77217	110,000
Батон 35 гр	81,15698	2,64876	1,03198	18,33481	35,000
Сыр 9 гр	28,55566	2,09996	2,16457	0,00000	9,000
Какао с молоком	113,32213	3,27500	3,30298	16,07233	200,000
Итого:	380,90853	16,57639	17,15248	37,17931	354,000
Обед					
Салат из отварного картофеля с реп.луком, сол.огурцом раст.маслом 60гр.	43,22736	0,78512	1,39547	6,14946	60,000
Свекольник вегетарианский со сметаной	91,87008	1,48915	3,98364	11,64570	200,000
Гуляш из мяса куры 90 г .	106,56562	15,98771	2,64849	2,58093	90,000
Каша гречневая рассыпчатая 120 г	131,02457	3,55407	3,66721	21,86953	120,000
Компот из сухофруктов.	74,37116	0,48027	0,02593	16,98171	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	52,33566	1,90070	0,34558	12,03775	30,000
Хлеб пшеничный 25 гр	56,76512	1,86023	0,22031	12,26287	25,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	556,15957	26,05725	12,28663	83,52795	730,000
Полдник					
Биокефир 150 г	83,75256	4,17066	4,76647	5,95810	150,000
Ватрушка со сметаной 70 гр	202,84632	5,09205	5,90946	27,65721	70,000
Итого:	286,59888	9,26271	10,67593	33,61531	220,000
Всего:	1 223,66698	51,89635	40,11504	154,32257	1 304,000

Рекомендации по составу домашнего питания на день: соки, фрукты, овощи в любом виде