

Утверждаю
 АСАТОВА Г.Р.
 07.05.2025

Меню-раскладка
 ТРЕБ. дети № 3 от 07.05.2025, 9.ДОУ 45 АУ, Ясли, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Макаронные изделия в молоке с маслом.	106,57765	3,55529	4,48647	11,32059	150,000
Батон с маслом, сыром 30/6/9 гр	145,81765	4,58647	8,16529	16,03824	45,000
Чай с сахаром.	37,00824	0,00000	0,00000	8,85471	150,000
Итого:	289,40354	8,14176	12,65176	36,21354	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	110,64882	3,99353	2,88118	15,78118	200,000
Котлета мясная 70 гр	146,42000	14,28353	7,32824	2,53765	70,000
Рагу из овощей..	97,58176	2,11471	2,64176	15,54118	120,000
Компот из сухофруктов.	57,87824	0,36647	0,02000	13,26588	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:	513,02882	24,25824	13,41118	69,68589	593,000
Полдник					
Биойогурт 150 г	169,50000	4,50000	4,50000	28,50000	150,000
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 120г	107,70059	2,89647	3,53000	13,70941	120,000
Итого:	277,20059	7,39647	8,03000	42,20941	270,000
Всего:	1 134,83295	40,39647	34,21294	160,22884	1 328,000

Рекомендации по составу домашнего питания на день: фрукты

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

07.05.2025

Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 1 от 07.05.2025, 9.ДОУ 45 АУ, Дети, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Макаронные изделия в молоке с маслом.	146,16359	4,77427	6,22690	15,32351	200,000
Батон с маслом, сыром 35/5/9 гр	148,93363	4,84024	7,45476	18,42706	49,000
Чай с сахаром.	49,46867	0,00000	0,00000	11,80633	200,000
Итого:	344,56589	9,61451	13,68166	45,55690	449,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 120 г	55,57097	0,60161	0,12032	12,15258	120,000
Итого:	55,57097	0,60161	0,12032	12,15258	120,000
Обед					
Суп гороховый со сметаной 200 гр	110,98278	3,99363	2,88109	15,78177	200,000
Котлета мясная 80 гр	164,88988	15,93718	8,39371	2,67863	80,000
Рагу из овощей 150г	114,37581	2,07536	4,43145	15,10548	150,000
Компот из сухофруктов.	73,98105	0,48129	0,02601	16,88379	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	54,66492	1,98532	0,36097	12,57371	30,000
Хлеб пшеничный 20 гр	46,38629	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	565,28073	25,99278	16,27323	73,04338	685,000
Полдник					
Бийогурт 150 г	170,63911	4,51210	4,51210	28,57661	150,000
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 150г	136,07214	3,64851	4,41968	17,30222	150,000
Итого:	306,71125	8,16061	8,93178	45,87883	300,000
Всего:	1 272,12884	44,36951	39,00699	176,63169	1 554,000

Рекомендации по составу домашнего питания на день: фрукты