

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

12.05.2025

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 3 от 12.05.2025, 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 пшеничная молочная с маслом сливочным 150г	121,41000	3,21500	4,30292	14,38958	150,000
Батон с маслом 30/6 гр	115,38000	2,34000	5,85000	16,03792	36,000
Чай с молоком 150 гр	50,55000	0,98708	1,05583	8,41500	150,000
Итого:	287,34000	6,54208	11,20875	38,84250	336,000
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					
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит.маслом 45гр.	71,10500	1,31250	4,56250	4,52083	45,000
Свекольник вегетарианский со сметаной	78,63583	1,35750	3,33458	10,33792	150,000
Биточки (котлеты) из мяса говядины и филе индейки паровые 70 гр.	161,64083	11,02625	9,22000	4,84250	70,000
Макаронные изделия отварные 130 гр.	126,96833	2,94917	2,80958	20,47292	130,000
Кисель из концентрата плодового или ягодного	27,97000	0,01708	0,00000	6,67667	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:	566,81999	20,16250	20,46666	69,41084	598,000
Полдник					
Биокефир 150 г	84,00000	4,20000	4,80000	6,00000	150,000
Сдоба обыкновенная 70 гр	186,97417	4,64792	4,41917	28,24375	70,000
Итого:	270,97417	8,84792	9,21917	34,24375	220,000
Всего:	1 171,13416	36,05250	40,99458	152,59709	1 254,000

Рекомендации по составу домашнего питания на день: Полноценный ужин

12.05.2025

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 1 от 12.05.2025, 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 пшеничная молочная с маслом сливочным 180г	153,72312	4,09449	5,25474	18,45754	180,000
Батон с маслом 35/6 гр	125,67958	2,66288	5,97579	18,27288	41,000
Чай с молоком 180гр	87,51600	2,36881	2,53439	12,02291	180,000
Итого:	366,91870	9,12618	13,76492	48,75333	401,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100 г	46,80702	0,50702	0,10140	10,24175	100,000
Итого:	46,80702	0,50702	0,10140	10,24175	100,000
Обед					
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит.маслом 60гр.	73,38589	1,67189	4,00821	6,01702	60,000
Свекольник вегетарианский со сметаной	85,76144	1,40554	3,78565	10,84909	200,000
Биточки (котлеты) из мяса говядины и филе индейки паровые 80 гр.	177,50940	12,75011	10,21793	4,23477	80,000
Макаронные изделия отварные 130 гр.	155,48123	3,42775	3,96709	23,77091	130,000
Кисель из концентрата плодового или ягодного	21,03856	0,02260	0,00000	4,98323	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	52,58526	1,91053	0,34737	12,10000	30,000
Хлеб пшеничный 20 гр	46,36211	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Соль 2 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	2,000
Итого:	612,12389	22,70842	22,50625	71,97502	722,000
Полдник					
Биокефир 150 г	84,42442	4,20593	4,80677	6,00846	150,000
Сдоба обыкновенная 70 гр	187,64688	4,63551	4,48832	28,07393	70,000
Итого:	272,07130	8,84144	9,29509	34,08239	220,000
Всего:	1 297,92091	41,18306	45,66766	165,05249	1 443,000

Рекомендации по составу домашнего питания на день: Полноценный ужин