

13.05.2025

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 3 от 13.05.2025, 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 ячневая молочная с маслом сливочным 150г	117,81000	3,00320	4,03920	15,10000	150,000
Батон 30 гр.	70,50000	2,31000	0,90000	15,99000	30,000
Сыр 6 гр	28,16000	2,07640	2,14000	0,00000	6,000
Кофейный напиток с молоком 150 гр	78,52680	2,10240	2,11200	10,60560	150,000
Итого:	294,99680	9,49200	9,19120	41,69560	336,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100 г	47,84000	0,52000	0,10400	10,50400	100,000
Итого:	47,84000	0,52000	0,10400	10,50400	100,000
Обед					
Кукуруза консервированная 20/30 гр.	29,40000	0,70520	0,13200	5,59640	30,000
Суп крестьянский со сметаной	63,83520	0,96400	3,29240	6,42960	150,000
Суфле из мяса кур паровое 70 гр	256,54680	13,77880	18,14600	2,96400	70,000
Каша гречневая рассыпчатая 120 г	115,42800	3,06240	3,45840	18,83600	120,000
Напиток из клюквы	48,44440	0,10560	0,00000	11,34320	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:	614,15440	22,11600	25,56880	67,72920	573,000
Полдник					
Биойогурт 150 г	169,50000	4,50000	4,50000	28,50000	150,000
Сгущенное молоко 10 гр	33,79200	0,76040	0,89760	5,91360	10,000
Запеканка творожная ..	299,39480	14,16320	18,80400	10,35480	110,000
Итого:	502,68680	19,42360	24,20160	44,76840	270,000
Всего:	1 459,67800	51,55160	59,06560	164,69720	1 279,000

Рекомендации по составу домашнего питания на день: Фрукты

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

13.05.2025

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 1 от 13.05.2025, 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 ячневая молочная с маслом сливочным 180г	147,05829	3,74892	4,86469	19,12563	180,000
Сыр 9 гр	29,25538	2,15280	2,21906	0,00000	9,000
Батон 35 гр	80,11364	2,61559	1,01906	18,10524	35,000
Кофейный напиток с молоком 200 гр	104,70594	2,79986	2,81601	14,12497	200,000
Итого:	361,13325	11,31717	10,91882	51,35584	424,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100 г	46,64336	0,50524	0,10105	10,20594	100,000
Итого:	46,64336	0,50524	0,10105	10,20594	100,000
Обед					
Кукуруза консервированная 20/30 гр.	29,29720	0,70007	0,13108	5,55738	30,000
Суп крестьянский со сметаной	74,40105	1,07692	3,86692	7,41308	200,000
Суфле из мяса кур паровое 80 гр	282,12542	14,84325	19,88818	3,35234	80,000
Каша гречневая рассыпчатая 120 г	129,03769	3,55444	3,47423	21,87759	120,000
Напиток из клюквы	64,47423	0,13374	0,00000	15,04685	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	52,21154	1,89692	0,34490	12,01385	30,000
Хлеб пшеничный 25 гр	58,75962	1,92657	0,22815	12,70017	25,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	690,30675	24,13191	27,93346	77,96126	690,000
Полдник					
Биойогурт 150 г	168,90734	4,46853	4,46853	28,30070	150,000
Сгущенное молоко 10 гр	33,79021	0,75741	0,89416	5,89105	10,000
Запеканка творожная 120 гр	316,50741	15,16045	19,51720	11,42636	120,000
Итого:	519,20496	20,38639	24,87989	45,61811	280,000
Всего:	1 617,28832	56,34071	63,83322	185,14115	1 494,000

Рекомендации по составу домашнего питания на день: Фрукты