

14.05.2025

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 3 от 14.05.2025, 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.	106,53920	3,55520	4,48640	11,32040	150,000
Батон с маслом, сыром 30/6/9 гр	145,79280	4,58640	8,16560	16,03800	45,000
Чай с сахаром.	36,99040	0,00000	0,00000	8,85480	150,000
Итого:	289,32240	8,14160	12,65200	36,21320	345,000
Завтрак второй					
Банан 120 гр	74,76000	1,26000	0,08400	18,31200	120,000
Итого:	74,76000	1,26000	0,08400	18,31200	120,000
Обед					
Салат из отварного картофеля с реп.луком, сол.огурцом раст.маслом 45гр.	49,65280	0,58960	2,73200	4,61560	45,000
Свекольник вегетарианский со сметаной	78,69200	1,35760	3,33440	10,33800	150,000
Запеканка из рыбы (горбуша) с морковью 150 гр.	150,30840	14,66640	5,69360	8,02040	150,000
Компот из сухофруктов.	57,85800	0,36680	0,02000	13,26600	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:	437,01120	20,48040	12,32000	58,80000	498,000
Полдник					
Биокефир 150 г	84,00000	4,20000	4,80000	6,00000	150,000
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 120г	105,60600	2,82840	4,34800	13,22240	120,000
Пряник 30 гр	105,00000	1,44000	0,84000	23,31000	30,000
Итого:	294,60600	8,46840	9,98800	42,53240	300,000
Всего:	1 095,69960	38,35040	35,04400	155,85760	1 263,000

Рекомендации по составу домашнего питания на день: Соки, овощи

14.05.2025

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 1 от 14.05.2025, 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.	145,96460	4,76989	6,22421	15,30537	200,000
Батон с маслом, сыром 35/5/9 гр	147,19754	4,80344	7,36754	18,20877	49,000
Чай с сахаром.	49,44288	0,00000	0,00000	11,80635	200,000
Итого:	342,60502	9,57333	13,59175	45,32049	449,000
Завтрак второй					
Банан 110 гр	65,68200	1,10123	0,07340	16,00425	110,000
Итого:	65,68200	1,10123	0,07340	16,00425	110,000
Обед					
Салат из отварного картофеля с реп.луком, сол.огурцом раст.маслом 60гр.	63,26702	0,78593	3,35544	6,15182	60,000
Свекольник вегетарианский со сметаной	91,67207	1,50428	3,89537	11,87698	200,000
Запеканка из рыбы (горбуша) с морковью 180 гр.	146,64102	14,54621	5,66744	7,05046	180,000
Компот из сухофруктов.	71,42965	0,43256	0,02337	16,36025	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	52,39474	1,90358	0,34611	12,05600	30,000
Хлеб пшеничный 25 гр	55,11579	1,80667	0,21396	11,90975	25,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	480,52029	20,97923	13,50169	65,40526	620,000
Полдник					
Биокефир 150 г	84,13165	4,19119	4,78996	5,98744	150,000
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 150г	135,29302	3,62779	5,48379	17,06147	150,000
Пряник 30 гр	113,59649	1,55284	0,90582	25,13663	30,000
Итого:	333,02116	9,37182	11,17957	48,18554	330,000
Всего:	1 221,82847	41,02561	38,34641	174,91554	1 509,000

Рекомендации по составу домашнего питания на день: Соки, овощи