

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

15.05.2025

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 3 от 15.05.2025, 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	3,21480	4,30320	14,39000	150,000
Сыр 7 гр	22,66880	1,67440	1,72600	0,00000	7,000
Батон 30 гр.	70,50000	2,31000	0,90000	15,99000	30,000
Какао с молоком	86,54000	2,33320	2,40680	12,80760	150,000
Итого:	301,11880	9,53240	9,33600	43,18760	337,000
Завтрак второй					
Яблоко 100гр	39,60000	0,35200	0,35200	10,38400	100,000
Итого:	39,60000	0,35200	0,35200	10,38400	100,000
Обед					
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит.маслом 45гр.	70,97080	1,28840	4,54240	4,51960	45,000
Щи вегетарианские со сметаной	59,00960	1,10480	3,26000	5,68560	150,000
Плов из филе индейки 180г	246,22000	16,55440	9,28000	20,45960	180,000
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 2 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	2,000
Итого:	534,55840	22,81440	17,64240	66,49080	577,000
Полдник					
Снежок 150 г	124,30080	3,89360	4,79240	16,32400	150,000
Манник (50 гр)	182,38040	3,77640	6,22000	24,54840	50,000
Итого:	306,68120	7,67000	11,01240	40,87240	200,000
Всего:	1 181,95840	40,36880	38,34280	160,93480	1 214,000

Рекомендации по составу домашнего питания на день: Соки, овощи

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

15.05.2025

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 1 от 15.05.2025, 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 пшенная молочная с маслом сливочным 180г	153,02028	4,06221	5,21877	18,41228	180,000
Батон 35 гр	80,39474	2,62477	1,02263	18,16877	35,000
Сыр 9 гр	27,56716	2,02775	2,09014	0,00000	9,000
Какао с молоком	112,13649	3,20968	3,25435	15,98179	200,000
Итого:	373,11867	11,92441	11,58589	52,56284	424,000
Завтрак второй					
Яблоко 100гр	39,75789	0,35200	0,35200	10,38400	100,000
Итого:	39,75789	0,35200	0,35200	10,38400	100,000
Обед					
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит.маслом 60гр.	75,51193	1,71523	4,04112	6,40291	60,000
Щи вегетарианские со сметаной	71,15133	1,38667	3,75200	7,28533	200,000
Плов из филе индейки 180г	259,15453	16,83414	9,38572	22,81730	180,000
Компот из сухофруктов.	72,49811	0,43596	0,02354	16,61049	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	52,39474	1,90358	0,34611	12,05600	30,000
Хлеб пшеничный 25 гр	55,52105	1,82000	0,21554	11,99765	25,000
Соль 2 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	2,000
Итого:	586,23169	24,09558	17,76403	77,16968	697,000
Полдник					
Снежок 150 г	124,70968	3,89235	4,79060	16,31796	150,000
Манник (50 гр)	186,74049	3,93695	6,26979	25,17912	50,000
Итого:	311,45017	7,82930	11,06039	41,49708	200,000
Всего:	1 310,55842	44,20129	40,76231	181,61360	1 421,000

Рекомендации по составу домашнего питания на день: Соки, овощи