

16.05.2025

Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 3 от 16.05.2025, 9.ДОУ 45 АУ, Ясли, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Повидло 10г	25,19231	0,04038	0,00000	6,65269	10,000
Запеканка творожная ..	298,87154	14,14077	18,78538	10,35346	110,000
Батон с маслом 30/6 гр	115,38000	2,34000	5,85000	16,03808	36,000
Кофейный напиток с молоком	87,85000	2,10231	2,11192	12,87654	150,000
Итого:	527,29385	18,62346	26,74730	45,92077	306,000
Завтрак второй					
Яблоко 100гр	39,60000	0,35192	0,35192	10,38385	100,000
Итого:	39,60000	0,35192	0,35192	10,38385	100,000
Обед					
Салат из белокачанной капусты и моркови с растительным маслом 45 гр	35,99077	0,77269	2,29308	3,99615	45,000
Суп гороховый со сметаной 150 гр	89,19346	3,07462	2,68923	11,92346	150,000
Котлета мясная 70 гр	177,11500	13,78346	10,59808	2,47115	70,000
Макаронные изделия отварные 130 гр.	126,99231	2,94885	2,80962	20,47308	130,000
Компот из сухофруктов.	57,81500	0,36654	0,01962	13,26615	150,000
Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65000	1,14000	0,13500	7,51500	15,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	3,000
Итого:	576,05654	24,06616	18,90463	72,18499	593,000
Полдник					
Биойогурт 150 г	169,50000	4,50000	4,50000	28,50000	150,000
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 120г	107,39462	2,89615	3,52962	13,70962	120,000
Итого:	276,89462	7,39615	8,02962	42,20962	270,000
Всего:	1 419,84501	50,43769	54,03347	170,69923	1 269,000

Рекомендации по составу домашнего питания на день: Соки, овощи

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 1 от 16.05.2025, 9.ДОУ 45 АУ, Дети, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Повидло 10г	23,71377	0,03793	0,00000	6,26025	10,000
Запеканка творожная 120 гр	316,09225	15,13710	19,48710	11,41848	120,000
Батон с маслом 35/6 гр	124,82341	2,63435	5,96467	18,07540	41,000
Кофейный напиток с молоком	115,90413	2,80225	2,81170	16,87221	200,000
Итого:	580,53356	20,61163	28,26347	52,62634	371,000
Завтрак второй					
Яблоко 90 гр	37,75272	0,33428	0,33428	9,86105	90,000
Итого:	37,75272	0,33428	0,33428	9,86105	90,000
Обед					
Салат из белокачанной капусты и моркови с растительным маслом.	36,66511	0,75424	2,41442	3,88337	60,000
Суп гороховый со сметаной 200 гр	111,64362	4,00094	2,94337	15,78681	200,000
Котлета мясная 80 гр	193,98960	15,39743	11,43268	2,83123	80,000
Макаронные изделия отварные 130 гр.	151,63710	3,42464	3,59351	23,76236	130,000
Компот из сухофруктов.	69,26040	0,36217	0,01957	15,95098	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	53,90652	1,95848	0,35609	12,40370	30,000
Хлеб пшеничный 20 гр	44,48424	1,45804	0,17268	9,61159	20,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	661,58659	27,35594	20,93232	84,23004	725,000
Полдник					
Биойогурт 150 г	170,31884	4,50543	4,50543	28,53442	150,000
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 150г	127,58685	3,38714	4,34949	15,77739	150,000
Итого:	297,90569	7,89257	8,85492	44,31181	300,000
Всего:	1 577,77856	56,19442	58,38499	191,02924	1 486,000

Рекомендации по составу домашнего питания на день: Соки, овощи