

20.05.2025

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 3 от 20.05.2025, 9.ДОУ 45 АУ, Ясли, 5 д 10,5

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Омлет натуральный 100 гр.	146,22346	7,77615	9,99385	2,52000	100,000
Сыр 7 гр	22,60923	1,67423	1,72577	0,00000	7,000
Батон 30 гр.	70,50000	2,31000	0,90000	15,99000	30,000
Какао с молоком	86,54000	2,33308	2,40654	12,80731	150,000
Итого:	325,87269	14,09346	15,02616	31,31731	287,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100 г	46,00000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Итого:	46,00000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Обед					
Свекольник вегетарианский со сметаной	78,70577	1,35731	3,33462	10,33846	150,000
Гуляш из мяса куры 70 г .	98,01846	14,33115	2,79615	2,00731	70,000
Макаронные изделия отварные 130 гр.	126,99231	2,94885	2,80962	20,47308	130,000
Компот из сухофруктов и шиповника 150 гр,	59,86038	0,30346	0,00000	14,51346	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:	464,07692	22,44077	9,48039	69,89231	553,000
Полдник					
Биокефир 150 г	84,00000	4,20000	4,80000	6,00000	150,000
Сдоба обыкновенная 70 гр	172,40269	4,31885	4,50462	25,06346	70,000
Итого:	256,40269	8,51885	9,30462	31,06346	220,000
Всего:	1 092,35230	45,55308	33,91117	142,37308	1 160,000

Рекомендации по составу домашнего питания на день: фрукты, овощи в любом виде.

20.05.2025

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 1 от 20.05.2025, 9.ДОУ 45 АУ, Дети, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Омлет натуральный 110 гр.	162,52548	8,64552	11,07089	2,77737	110,000
Батон 35 гр	81,55370	2,66222	1,03722	18,42800	35,000
Сыр 9 гр	29,00741	2,13419	2,19985	0,00000	9,000
Какао с молоком	110,94381	3,21393	3,24926	15,69567	200,000
Итого:	384,03040	16,65586	17,55722	36,90104	354,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100 г	46,00000	0,49815	0,09963	10,06259	100,000
Итого:	46,00000	0,49815	0,09963	10,06259	100,000
Обед					
Свекольник вегетарианский со сметаной	93,54230	1,65637	3,78893	12,84600	200,000
Гуляш из мяса куры 90 г .	123,77785	18,01126	3,54956	2,43448	90,000
Макаронные изделия отварные 130 гр.	155,48852	3,42667	3,96696	23,76330	130,000
Компот из сухофруктов и шиповника 200 гр,	79,18704	0,39352	0,00000	19,17563	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	51,75259	1,87978	0,34178	11,90526	30,000
Хлеб пшеничный 25 гр	54,37056	1,78178	0,21100	11,74567	25,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	558,11886	27,14938	11,85823	81,87034	680,000
Полдник					
Биокефир 150 г	84,51022	4,20930	4,81063	6,01330	150,000
Сдоба обыкновенная 70 гр	170,79715	4,46652	2,97063	27,91863	70,000
Итого:	255,30737	8,67582	7,78126	33,93193	220,000
Всего:	1 243,45663	52,97921	37,29634	162,76590	1 354,000

Рекомендации по составу домашнего питания на день: фрукты, овощи в любом виде.