

рждаю

АСАТОВА Г.Р.

21.05.2025

Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 3 от 21.05.2025, 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.	106,46885	3,55462	4,48615	11,32038	150,000
Батон с маслом, сыром 30/6/9 гр	145,84154	4,58654	8,16538	16,03808	45,000
Чай с сахаром.	37,02538	0,00000	0,00000	8,85462	150,000
Итого:	289,33577	8,14116	12,65153	36,21308	345,000
Завтрак второй					
Банан 120 гр	74,76000	1,26000	0,08385	18,31192	120,000
Итого:	74,76000	1,26000	0,08385	18,31192	120,000
Обед					
Щи со сметаной.	50,70769	1,23154	2,29615	6,06423	150,000
Суфле из мяса говядины 70 гр.	237,41769	17,18308	15,25538	2,00923	70,000
Каша гречневая рассыпчатая 120 г	115,54308	3,06269	3,45808	18,83577	120,000
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 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:	561,98346	25,34385	21,56923	62,73538	542,000
Полдник					
Запеканка морковная (вариант 2)	84,67423	2,20769	3,71885	12,77962	80,000
Биойогурт 150 г	169,50000	4,50000	4,50000	28,50000	150,000
Сгущенное молоко 10 гр	33,84615	0,76038	0,89769	5,91346	10,000
Печенье 20 гр	91,60000	2,08000	1,04000	15,36000	20,000
Итого:	379,62038	9,54807	10,15654	62,55308	260,000
Всего:	1 305,69961	44,29308	44,46115	179,81346	1 267,000

Рекомендации по составу домашнего питания на день: Овощи в любом виде

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

21.05.2025

Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 1 от 21.05.2025, 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.	146,03052	4,77172	6,22660	15,30567	200,000
Батон с маслом, сыром 35/5/9 гр	148,29530	4,81078	7,33840	18,60552	49,000
Чай с сахаром.	49,45384	0,00000	0,00000	11,80634	200,000
Итого:	343,77966	9,58250	13,56500	45,71753	449,000
Завтрак второй					
Банан 120 гр	76,55328	1,28351	0,08556	18,65366	120,000
Итого:	76,55328	1,28351	0,08556	18,65366	120,000
Обед					
Щи со сметаной.	64,26134	1,58638	2,75272	8,03765	200,000
Суфле из мяса говядины 80 гр.	252,21821	18,02396	16,13478	2,31011	80,000
Каша гречневая рассыпчатая 120 г	131,07593	3,55657	3,66791	21,88504	120,000
Компот из сухофруктов.	73,75519	0,46418	0,02507	16,86250	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	52,13881	1,89381	0,34433	11,99410	30,000
Хлеб пшеничный 25 гр	54,77631	1,79507	0,21257	11,83332	25,000
Соль 2 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	2,000
Итого:	628,22579	27,31997	23,13738	72,92272	657,000
Полдник					
Биойогурт 150 г	171,18657	4,52799	4,52799	28,67724	150,000
Запеканка морковная (вариант 2)	113,91056	2,98817	4,86396	17,52888	100,000
Сгущенное молоко 10 гр	31,57015	0,70746	0,83519	5,50239	10,000
Печенье 20 гр	91,94179	2,08000	1,04000	15,36000	20,000
Итого:	408,60907	10,30362	11,26714	67,06851	280,000
Всего:	1 457,16780	48,48960	48,05508	204,36242	1 506,000

Рекомендации по составу домашнего питания на день: Овощи в любом виде