

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

22.05.2025

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 3 от 22.05.2025, 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 пшeнная молочная с маслом сливочным 150г	121,41000	3,21500	4,30346	14,39000	150,000
Батон с маслом 30/6 гр	115,38000	2,34000	5,85000	16,03808	36,000
Сыр 7 гр	22,60923	1,67423	1,72577	0,00000	7,000
Какао с молоком	86,54000	2,33308	2,40654	12,80731	150,000
Итого:	345,93923	9,56231	14,28577	43,23539	343,000
Завтрак второй					
Апельсин 120 гр	33,60000	0,75615	0,16808	8,65192	120,000
Итого:	33,60000	0,75615	0,16808	8,65192	120,000
Обед					
Салат из белокочанной капусты с кукурузой с растительным маслом 40 гр.	45,99308	0,71000	2,73500	5,35923	40,000
Суп гороховый со сметаной 150 гр	89,19346	3,07462	2,68923	11,92346	150,000
Запеканка из рыбы(горбуша) с морковью 150 гр.	110,14385	10,28462	4,32462	5,53962	150,000
Напиток из брусники 150 гр	48,92000	0,07538	0,00000	11,62615	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:	394,75039	17,64462	10,28885	57,00846	492,000
Полдник					
Ряженка 150 г	125,80615	4,49269	8,98577	6,14000	150,000
Булочка дорожная, 50 г	153,30462	4,20846	3,30654	27,08462	50,000
Итого:	279,11077	8,70115	12,29231	33,22462	200,000
Всего:	1 053,40039	36,66423	37,03501	142,12039	1 155,000

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

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

22.05.2025

Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 1 от 22.05.2025, 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 пшеничная молочная с маслом сливочным 180г	152,97150	4,05940	5,21801	18,39652	180,000
Батон с маслом, сыром 35/5/9 гр	149,34345	4,87532	7,39846	18,67506	49,000
Какао с молоком	112,18543	3,21723	3,25064	15,98536	200,000
Итого:	414,50038	12,15195	15,86711	53,05694	429,000
Завтрак второй					
Апельсин 120 гр	34,53483	0,77300	0,17176	8,84644	120,000
Итого:	34,53483	0,77300	0,17176	8,84644	120,000
Обед					
Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом 60 гр.	57,29715	1,02363	2,99562	7,46195	60,000
Суп гороховый со сметаной 200 гр	110,76648	3,95360	2,99041	15,39910	200,000
Запеканка из (горбуша) с морковью 180 гр.	154,43483	12,01161	7,32592	6,84386	180,000
Напиток из брусники 180 гр	61,11169	0,08816	0,00000	14,47610	180,000
Хлеб ржаной 30 гр.	55,72360	2,02449	0,36809	12,82180	30,000
Хлеб пшеничный 25 гр	54,98146	1,80180	0,21337	11,87764	25,000
Соль 2 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	2,000
Итого:	494,31521	20,90329	13,89341	68,88045	597,000
Полдник					
Ряженка 150 г	126,69843	4,50745	9,01494	6,16022	150,000
Булочка дорожная, 50 г	153,84921	4,19880	3,30577	27,07689	50,000
Итого:	280,54764	8,70625	12,32071	33,23711	200,000
Всего:	1 223,89806	42,53449	42,25299	164,02094	1 346,000

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