

23.05.2025

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 3 от 23.05.2025, 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	25,18519	0,04037	0,00000	6,65296	10,000
Батон с маслом 30/6 гр	115,38000	2,34000	5,85000	16,03815	36,000
Запеканка творожная ..	298,79593	14,12074	18,76778	10,35222	110,000
Кофейный напиток с молоком	87,92037	2,10259	2,11185	12,87667	150,000
Итого:	527,28149	18,60370	26,72963	45,92000	306,000
Завтрак второй					
Яблоко 120 гр	47,51667	0,42222	0,42222	12,46074	120,000
Итого:	47,51667	0,42222	0,42222	12,46074	120,000
Обед					
Салат из отварной свеклы с растительным маслом 45гр.	52,55111	0,62407	3,34444	4,75259	45,000
Суп-лапша на курином бульоне 0,180	71,19148	1,23778	2,75963	9,22407	150,000
Каша рисовая рассыпчатая 130г	110,94148	2,13148	3,20556	17,25148	130,000
Котлета мясная 70 гр	146,50556	14,28296	7,32815	2,53741	70,000
Компот из сухофруктов.	57,85481	0,36667	0,01963	13,26593	150,000
Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65000	1,14000	0,13519	7,51519	15,000
Соль 2 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	2,000
Итого:	527,99444	21,76296	17,15260	67,08667	592,000
Полдник					
Снежок 150 г	124,31556	3,89370	4,79222	16,32370	150,000
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 120г	105,63407	2,82852	4,34852	13,22259	120,000
Итого:	229,94963	6,72222	9,14074	29,54629	270,000
Всего:	1 332,74223	47,51110	53,44519	155,01370	1 288,000

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

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

23.05.2025

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 1 от 23.05.2025, 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	26,28024	0,04206	0,00000	6,93895	10,000
Батон с маслом 35/6 гр	126,93194	2,70173	5,99093	18,54181	41,000
Запеканка творожная 120 гр	325,18516	15,64637	20,10504	11,50190	120,000
Кофейный напиток с молоком	115,30306	2,79069	2,81601	16,80758	200,000
Итого:	593,70040	21,18085	28,91198	53,79024	371,000
Завтрак второй					
Яблоко 120 гр	47,54577	0,42069	0,42069	12,41056	120,000
Итого:	47,54577	0,42069	0,42069	12,41056	120,000
Обед					
Салат из отварной свеклы с растительным маслом 60гр.	76,74875	1,06633	4,44794	8,12073	60,000
Суп-лапша на курином бульоне 0,180	74,36210	1,32121	2,69173	9,97863	180,000
Котлета мясная 80 гр	159,41069	14,72230	8,28758	2,87823	80,000
Каша рисовая рассыпчатая 130г	125,62286	2,48351	3,31996	20,12028	130,000
Компот из сухофруктов.	70,89786	0,40149	0,02169	16,27298	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	52,47540	1,90548	0,34645	12,06806	30,000
Хлеб пшеничный 20 гр.	44,55133	1,45964	0,17286	9,62202	20,000
Соль 2 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	2,000
Итого:	604,06899	23,35996	19,28821	79,06093	702,000
Полдник					
Снежок 150 г	124,64391	3,88810	4,78540	16,30020	150,000
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 150г	144,11238	3,92605	5,64536	18,75379	150,000
Итого:	268,75629	7,81415	10,43076	35,05399	300,000
Всего:	1 514,07145	52,77565	59,05164	180,31572	1 493,000

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