

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

26.05.2025

Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 3 от 26.05.2025, 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 ячневая молочная с маслом сливочным 150г	166,41000	4,41345	4,21069	24,88655	150,000
Батон с маслом 30/6 гр	115,38000	2,34000	5,85000	16,03793	36,000
Чай с молоком 150 гр	50,62552	0,98690	1,05586	8,41517	150,000
Итого:	332,41552	7,74035	11,11655	49,33965	336,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100г	47,58621	0,51724	0,10345	10,44828	100,000
Итого:	47,58621	0,51724	0,10345	10,44828	100,000
Обед					
Зеленый горошек 20гр	7,88966	0,57448	0,03483	1,16586	20,000
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	84,69241	1,44310	3,55724	10,35414	150,000
Котлета из говядины..	156,98241	10,86552	9,52897	3,26966	70,000
Макаронные изделия отварные 130 гр.	201,29103	5,09966	3,02276	35,46793	130,000
Кисель из концентрата плодового или ягодного	27,97000	0,01690	0,00000	6,67690	150,000
Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65000	1,14000	0,13517	7,51517	15,000
Соль 2 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	2,000
Итого:	567,77551	21,11966	16,63897	76,98966	567,000
Полдник					
Биойогурт 150 г	169,50000	4,50000	4,50000	28,50000	150,000
Сгущенное молоко 10 гр	33,76552	0,76034	0,89759	5,91345	10,000
Запеканка творожная 80 гр	216,13414	10,34586	13,53793	7,48207	80,000
Итого:	419,39966	15,60620	18,93552	41,89552	240,000
Всего:	1 367,17690	44,98345	46,79449	178,67311	1 243,000

Рекомендации по составу домашнего питания в день: Фрукты, овощи в любом виде

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

26.05.2025

Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 1 от 26.05.2025, 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 ячневая молочная с маслом сливочным 180г	200,43445	5,29596	5,05298	29,86404	180,000
Батон с маслом 35/6 гр	127,59739	2,72500	6,00000	18,70301	41,000
Чай с молоком 180гр	87,53063	2,36879	2,53441	12,02290	180,000
Итого:	415,56247	10,38975	13,58739	60,58995	401,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100 г	46,16912	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Итого:	46,16912	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Обед					
Зеленый горошек 20гр	7,92941	0,57441	0,03471	1,16596	20,000
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	95,29838	1,89154	2,98298	13,85809	200,000
Котлета из говядины..	186,07346	12,48022	11,54121	3,50221	80,000
Макаронные изделия отварные 130 гр.	210,03938	5,00926	4,12368	34,79750	130,000
Кисель из концентрата плодового или ягодного	28,55460	0,02257	0,00000	6,78324	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	54,49963	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
Хлеб пшеничный 20 гр	46,36985	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Соль 2 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	2,000
Итого:	628,76471	23,47800	19,22258	82,66700	682,000
Полдник					
Бийогурт 150 г	170,12316	4,50000	4,50000	28,50000	150,000
Сгущенное молоко 10 гр	33,91765	0,76033	0,89761	5,91360	10,000
Запеканка творожная 100 гр	269,92257	12,84063	16,83761	9,35346	100,000
Итого:	473,96338	18,10096	22,23522	43,76706	260,000
Всего:	1 564,45968	52,46871	55,14519	197,12401	1 443,000

Рекомендации по составу домашнего питания в день: Фрукты, овощи в любом виде