

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

27.05.2025

Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 3 от 27.05.2025, 9.ДОУ 45 АУ, Ясли, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Омлет натуральный 110 гр.	161,98929	8,64536	11,07107	2,77750	110,000
Сыр 7 гр	22,62857	1,67429	1,72607	0,00000	7,000
Батон 30 гр.	70,50000	2,31000	0,90000	15,99000	30,000
Какао с молоком	86,54000	2,33321	2,40679	12,80714	150,000
Итого:	341,65786	14,96286	16,10393	31,57464	297,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 120 г	55,20000	0,60000	0,12000	12,12000	120,000
Итого:	55,20000	0,60000	0,12000	12,12000	120,000
Обед					
Салат из огурцов с растительным маслом	14,14000	0,31250	1,03750	1,34571	30,000
Щи с мясом со сметаной.	66,46786	4,64893	2,67214	5,28714	150,000
Жаркое по-домашнему с мясом курицы. 150	201,27000	14,13321	6,48179	18,13179	150,000
Компот из яблок 150г	46,33607	0,05464	0,05107	11,09500	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:	428,71393	22,64928	10,78250	58,41964	532,000
Полдник					
Снежок 150 г	124,29250	3,89393	4,79214	16,32393	150,000
Манник (50 гр)	181,28679	3,33393	5,66857	26,13000	50,000
Итого:	305,57929	7,22786	10,46071	42,45393	200,000
Всего:	1 131,15108	45,44000	37,46714	144,56821	1 149,000

Рекомендации по составу домашнего питания в день: Фрукты, полноценный ужин

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

27.05.2025

Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 1 от 27.05.2025, 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.	162,73388	8,63576	11,06257	2,77682	110,000
Батон 35 гр	82,58571	2,69502	1,05000	18,65502	35,000
Сыр 9 гр	29,13698	2,14302	2,20898	0,00000	9,000
Какао с молоком	113,32314	3,27780	3,29898	16,07171	200,000
Итого:	387,77971	16,75160	17,62053	37,50355	354,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 120 г	55,65061	0,60245	0,12049	12,16947	120,000
Итого:	55,65061	0,60245	0,12049	12,16947	120,000
Обед					
Салат из огурцов с растительным маслом	26,13763	0,48033	2,05763	2,12751	50,000
Щи с мясом со сметаной.	76,23163	4,61384	2,99710	6,99971	200,000
Жаркое по-домашнему с мясом кури 200г	266,38478	18,84461	8,32922	24,17612	200,000
Компот из яблок 200г	57,02220	0,03429	0,03208	13,66004	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	52,89633	1,92073	0,34922	12,16465	30,000
Хлеб пшеничный 25 гр	58,83429	1,92792	0,22833	12,70906	25,000
Соль 2 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	2,000
Итого:	537,50686	27,82172	13,99358	71,83709	707,000
Полдник					
Снежок 150 г	124,03588	3,86890	4,76171	16,21963	150,000
Манник (50 гр)	184,96780	3,34065	5,70396	26,70665	50,000
Итого:	309,00368	7,20955	10,46567	42,92628	200,000
Всего:	1 289,94086	52,38532	42,20027	164,43639	1 381,000

Рекомендации по составу домашнего питания в день: Фрукты, полноценный ужин