Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

29.05.2025

Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 3 от 29.05.2025, 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 геркулесовая молочная с маслом сливочным 150г	120,63448	3,14793	5,23034	14,28586	150,000
Батон с маслом, сыром 30/6/9 гр	145,84621	4,58655	8,16552	16,03793	45,000
Кофейный напиток с молоком	87,91552	2,10276	2,11207	12,87621	150,000
Итого:	**354,39621**	**9,83724**	**15,50793**	**43,20000**	**345,000**
Завтрак второй					
Апельсин 130 гр	36,40000	0,81897	0,18207	9,37310	130,000
Итого:	**36,40000**	**0,81897**	**0,18207**	**9,37310**	**130,000**
Обед					
Суп гороховый со сметаной 150 гр	89,28034	3,07414	2,68862	11,92379	150,000
Котлета мясная 70 гр	146,59793	14,28276	7,32828	2,53724	70,000
Картофельное пюре 130 гр	122,89276	2,57241	3,26241	19,00414	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:	**475,69103**	**23,06621**	**13,77448**	**60,19724**	**547,000**
Полдник					
Биойогурт 150 г	169,50000	4,50000	4,50000	28,50000	150,000
Сдоба обыкновенная 70 гр	188,67862	4,77862	4,52966	28,25138	70,000
Итого:	**358,17862**	**9,27862**	**9,02966**	**56,75138**	**220,000**
Всего:	**1 224,66586**	**43,00104**	**38,49414**	**169,52172**	**1 242,000**

Рекомендации по составу домашнего питания в день: полноценный ужин

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

29.05.2025

Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 1 от 29.05.2025, 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 геркулесовая молочная с маслом сливочным 180г	159,43522	4,25131	6,52669	19,88371	180,000
Батон с маслом, сыром 35/5/9 гр	148,13992	4,79020	7,31490	18,62976	49,000
Кофейный напиток с молоком	115,34265	2,79155	2,81600	16,81163	200,000
Итого:	**422,91779**	**11,83306**	**16,65759**	**55,32510**	**429,000**
Завтрак второй					
Апельсин 130 гр	36,32653	0,81257	0,18057	9,29943	130,000
Итого:	**36,32653**	**0,81257**	**0,18057**	**9,29943**	**130,000**
Обед					
Суп гороховый со сметаной 200 гр	109,87906	4,02151	2,73445	15,81706	200,000
Котлета мясная 80 гр	155,79865	14,91927	7,84269	2,88914	80,000
Картофельное пюре 130 гр	123,14853	2,56580	3,21743	19,05069	130,000
Кисель из концентрата плодового или ягодного	27,29657	0,02220	0,00000	6,47959	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	52,67469	1,91265	0,34776	12,11347	30,000
Хлеб пшеничный 20 гр	45,36086	1,48620	0,17600	9,79710	20,000
Соль 2 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	2,000
Итого:	**514,15836**	**24,92763**	**14,31833**	**66,14705**	**662,000**
Полдник					
Биойогурт 150 г	169,03878	4,46939	4,46939	28,30612	150,000
Сдоба обыкновенная 70 гр	186,19624	4,46816	4,45273	27,94894	70,000
Итого:	**355,23502**	**8,93755**	**8,92212**	**56,25506**	**220,000**
Всего:	**1 328,63770**	**46,51081**	**40,07861**	**187,02664**	**1 441,000**

Рекомендации по составу домашнего питания в день: полноценный ужин