

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

02.06.2025

Меню-раскладка  
ТРЕБ. дети № 3 от 02.06.2025, 9.ДОУ 45 АУ, Ясли, 5 д 10,5 ч



| Блюдо                                         | Энергетическая<br>ценность, ккал | Белки, г        | Жиры, г         | Углеводы, г      | Выход блюда, г   |
|-----------------------------------------------|----------------------------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|
| <b>Завтрак</b>                                |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Каша ячневая молочная с маслом сливочным 150г | 117,81000                        | 3,00321         | 4,03893         | 15,09964         | 150,000          |
| Батон с маслом 30/6 гр                        | 115,38000                        | 2,34000         | 5,85000         | 16,03786         | 36,000           |
| Чай с молоком 150 гр                          | 50,55000                         | 0,98714         | 1,05607         | 8,41536          | 150,000          |
| <b>Итого:</b>                                 | <b>283,74000</b>                 | <b>6,33035</b>  | <b>10,94500</b> | <b>39,55286</b>  | <b>336,000</b>   |
| <b>Завтрак второй</b>                         |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Сок фруктовый 100 г                           | 46,00000                         | 0,50000         | 0,10000         | 10,10000         | 100,000          |
| <b>Итого:</b>                                 | <b>46,00000</b>                  | <b>0,50000</b>  | <b>0,10000</b>  | <b>10,10000</b>  | <b>100,000</b>   |
| <b>Обед</b>                                   |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Кукуруза консервированная 20/30 гр.           | 29,40000                         | 0,70500         | 0,13214         | 5,59643          | 30,000           |
| Суп крестьянский со сметаной                  | 72,92714                         | 1,17464         | 3,34214         | 8,39714          | 150,000          |
| Тефтели из говядины с рисом "Ёжики"           | 134,41714                        | 8,61643         | 7,98536         | 4,14357          | 60,000           |
| Макаронные изделия отварные 130 гр.           | 127,01286                        | 2,94929         | 2,80964         | 20,47321         | 130,000          |
| Кисель из концентрата плодового или ягодного  | 27,97000                         | 0,01679         | 0,00000         | 6,67679          | 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            |
| <b>Итого:</b>                                 | <b>492,22714</b>                 | <b>16,96215</b> | <b>14,80928</b> | <b>67,84714</b>  | <b>572,000</b>   |
| <b>Полдник</b>                                |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Биойогурт 150 г                               | 169,50000                        | 4,50000         | 4,50000         | 28,50000         | 150,000          |
| Плюшка с маком                                | 175,71107                        | 3,83000         | 4,43179         | 26,54536         | 60,000           |
| <b>Итого:</b>                                 | <b>345,21107</b>                 | <b>8,33000</b>  | <b>8,93179</b>  | <b>55,04536</b>  | <b>210,000</b>   |
| <b>Всего:</b>                                 | <b>1 167,17821</b>               | <b>32,12250</b> | <b>34,78607</b> | <b>172,54536</b> | <b>1 218,000</b> |

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

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

02.06.2025

## Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 1 от 02.06.2025, 9.ДОУ 45 АУ, Дети, 5 д 10,5 ч



| Блюдо                                         | Энергетическая<br>ценность, ккал | Белки, г        | Жиры, г         | Углеводы, г      | Выход блюда, г   |
|-----------------------------------------------|----------------------------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|
| <b>Завтрак</b>                                |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Каша ячневая молочная с маслом сливочным 180г | 157,99556                        | 4,06103         | 4,90267         | 21,29190         | 180,000          |
| Батон с маслом 35/6 гр                        | 128,74155                        | 2,75987         | 6,01358         | 18,94427         | 41,000           |
| Чай с молоком 180гр                           | 87,58591                         | 2,36879         | 2,53440         | 12,02293         | 180,000          |
| <b>Итого:</b>                                 | <b>374,32302</b>                 | <b>9,18969</b>  | <b>13,45065</b> | <b>52,25910</b>  | <b>401,000</b>   |
| <b>Завтрак второй</b>                         |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Сок фруктовый 100 г                           | 46,00000                         | 0,49784         | 0,09957         | 10,05647         | 100,000          |
| <b>Итого:</b>                                 | <b>46,00000</b>                  | <b>0,49784</b>  | <b>0,09957</b>  | <b>10,05647</b>  | <b>100,000</b>   |
| <b>Обед</b>                                   |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Кукуруза консервированная 20/30 гр.           | 30,49828                         | 0,72832         | 0,13638         | 5,78142          | 30,000           |
| Суп крестьянский со сметаной                  | 85,79276                         | 1,40474         | 3,82052         | 10,08004         | 200,000          |
| Тефтели из говядины с рисом "Ёжики"           | 181,39819                        | 11,46185        | 10,60823        | 5,98086          | 80,000           |
| Макаронные изделия отварные 130 гр.           | 199,96034                        | 4,71302         | 4,09435         | 32,73216         | 130,000          |
| Кисель из концентрата плодового или ягодного  | 27,36207                         | 0,02349         | 0,00000         | 6,49177          | 200,000          |
| Хлеб ржаной 30 гр.                            | 55,86034                         | 2,02836         | 0,36879         | 12,84629         | 30,000           |
| Хлеб пшеничный 25 гр                          | 57,15259                         | 1,87216         | 0,22172         | 12,34147         | 25,000           |
| Соль 2 гр                                     | 0,00000                          | 0,00000         | 0,00000         | 0,00000          | 2,000            |
| <b>Итого:</b>                                 | <b>638,02457</b>                 | <b>22,23194</b> | <b>19,24999</b> | <b>86,25401</b>  | <b>697,000</b>   |
| <b>Полдник</b>                                |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Биойогурт 150 г                               | 169,50000                        | 4,48060         | 4,48060         | 28,37716         | 150,000          |
| Плюшка с маком                                | 227,09957                        | 4,48517         | 6,30595         | 33,13151         | 90,000           |
| <b>Итого:</b>                                 | <b>396,59957</b>                 | <b>8,96577</b>  | <b>10,78655</b> | <b>61,50867</b>  | <b>240,000</b>   |
| <b>Всего:</b>                                 | <b>1 454,94716</b>               | <b>40,88524</b> | <b>43,58676</b> | <b>210,07825</b> | <b>1 438,000</b> |

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