

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

05.06.2025

Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 3 от 05.06.2025, 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	120,57000	3,14750	5,23042	14,28625	150,000
Батон с маслом 30/5 гр	4,80750	0,09167	0,21458	0,60792	36,000
Какао с молоком	86,54000	2,33292	2,40708	12,80708	150,000
Итого:	211,91750	5,57209	7,85208	27,70125	336,000
Завтрак второй					
Яблоко 130 гр	51,48750	0,45750	0,45750	13,49917	130,000
Итого:	51,48750	0,45750	0,45750	13,49917	130,000
Обед					
Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом 40 гр.	45,45167	0,66000	2,72917	5,21542	40,000
Свекольник вегетарианский со сметаной	78,63583	1,35750	3,33458	10,33792	150,000
Рыба с овощами в омлете 150 гр.	222,84167	18,35875	12,68333	3,96042	150,000
Компот из кураги	62,75000	0,44000	0,00000	15,38708	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	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	3,000
Итого:	510,17917	24,31625	19,28708	57,46084	543,000
Полдник					
Биойогурт 150 г	169,50000	4,50000	4,50000	28,50000	150,000
Булочка дорожная, 50 г	153,32042	4,20833	3,30667	27,08458	50,000
Итого:	322,82042	8,70833	7,80667	55,58458	200,000
Всего:	1 096,40459	39,05417	35,40333	154,24584	1 209,000

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

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

05.06.2025

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 1 от 05.06.2025, 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	150,22960	3,92607	6,33156	18,18326	180,000
Батон с маслом 35/6 гр	125,54688	2,65455	5,97254	18,21522	41,000
Какао с молоком	112,88710	3,24500	3,28268	16,03219	200,000
Итого:	388,66358	9,82562	15,58678	52,43067	421,000
Завтрак второй					
Яблоко 120 гр	47,76027	0,42241	0,42241	12,46080	120,000
Итого:	47,76027	0,42241	0,42241	12,46080	120,000
Обед					
Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом 60 гр.	65,78192	1,16121	3,53696	8,40580	60,000
Рыба с овощами в омлете 180 гр.	261,65241	20,10183	15,35469	4,50424	180,000
Свекольник вегетарианский со сметаной	97,00589	1,77384	3,68384	13,70643	200,000
Компот из кураги	76,73866	0,48750	0,00000	18,69549	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	54,78482	1,98884	0,36161	12,59598	30,000
Хлеб пшеничный 25 гр	58,98750	1,93223	0,22884	12,73750	25,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	614,95120	27,44545	23,16594	70,64544	700,000
Полдник					
Биойогурт 150 г	171,01339	4,52009	4,52009	28,62723	150,000
Булочка дорожная, 50 г	150,81750	4,27192	2,91826	27,23853	50,000
Итого:	321,83089	8,79201	7,43835	55,86576	200,000
Всего:	1 373,20594	46,48549	46,61348	191,40267	1 441,000

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