

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

06.06.2025

Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 3 от 06.06.2025, 9.ДОУ 45 АУ, Ясли, 5 д 10, 5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Повидло 10г	25,23810	0,04048	0,00000	6,65286	10,000
Батон с маслом 30/5 гр	5,49429	0,10476	0,24524	0,69476	36,000
Запеканка творожная ..	300,83714	14,27286	18,89667	10,36048	110,000
Кофейный напиток с молоком	87,94048	2,10238	2,11190	12,87667	150,000
Итого:	419,51001	16,52048	21,25381	30,58477	306,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100 г	46,00000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Итого:	46,00000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Обед					
Салат овощной с зеленым горошком	32,94381	0,72810	0,98238	4,84238	40,000
Суп-лапша на курином бульоне 0,180	80,14143	1,58286	2,76048	10,95286	150,000
Суфле из кур	160,28714	8,95095	10,76333	2,81524	60,000
Каша гречневая рассыпчатая 120 г	115,57048	3,06286	3,45857	18,83571	120,000
Компот из яблок 150г	46,42095	0,05476	0,05095	11,09476	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:	535,86381	17,87953	18,55571	71,10095	573,000
Полдник					
Снежок 150 г	124,30238	3,89381	4,79238	16,32381	150,000
Каша ячневая молочная с маслом сливочным 120г	119,95333	3,15476	3,32286	17,29952	120,000
Итого:	244,25571	7,04857	8,11524	33,62333	270,000
Всего:	1 245,62953	41,94858	48,02476	145,40905	1 249,000

Рекомендации по составу домашнего питания в день: Фрукты, овощи

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

06.06.2025

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 1 от 06.06.2025, 9.ДОУ 45 АУ, Дети, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Повидло 10г	24,32558	0,03893	0,00000	6,42144	10,000
Батон с маслом 35/6 гр	125,09805	2,63907	5,96651	18,10805	41,000
Запеканка творожная 120 гр	324,55702	15,58530	20,04884	11,50019	120,000
Кофейный напиток с молоком	116,54163	2,81860	2,81600	16,93512	200,000
Итого:	590,52228	21,08190	28,83135	52,96480	371,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100 г	46,85581	0,50698	0,10140	10,24093	100,000
Итого:	46,85581	0,50698	0,10140	10,24093	100,000
Обед					
Салат овощной с зеленым горошком	53,41842	1,07056	1,90967	7,11916	60,000
Суп-лапша на курином бульоне 0,200	88,60023	1,73116	3,06484	11,97884	200,000
Суфле из кур	215,23633	12,01502	14,43740	3,45451	80,000
Каша гречневая рассыпчатая 120 г	122,07274	3,54279	2,79949	21,82581	120,000
Компот из яблок 180г	56,33642	0,06944	0,06502	13,42656	180,000
Хлеб ржаной 30 гр.	53,62651	1,94623	0,35386	12,32614	30,000
Хлеб пшеничный 25 гр	56,72930	1,85758	0,22000	12,24540	25,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	646,01995	22,23278	22,85028	82,37642	700,000
Полдник					
Снежок 150 г	125,00572	3,89702	4,79633	16,33749	150,000
Каша ячневая молочная с маслом сливочным 150г	139,41586	3,62116	4,15093	19,18340	150,000
Итого:	264,42158	7,51818	8,94726	35,52089	300,000
Всего:	1 547,81962	51,33984	60,73029	181,10304	1 471,000

Рекомендации по составу домашнего питания в день: Фрукты, овощи