

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

09.06.2025

Меню-раскладка  
ТРЕБ. дети № 3 от 09.06.2025, 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 пшенная молочная с маслом сливочным 150г | 121,41000                        | 3,21455         | 4,30318         | 14,39000         | 150,000          |
| Батон с маслом 30/6 гр                        | 115,38000                        | 2,34000         | 5,85000         | 16,03818         | 36,000           |
| Кофейный напиток с молоком                    | 87,85000                         | 2,10273         | 2,11182         | 12,87636         | 150,000          |
| <b>Итого:</b>                                 | <b>324,64000</b>                 | <b>7,65728</b>  | <b>12,26500</b> | <b>43,30454</b>  | <b>336,000</b>   |
| <b>Завтрак второй</b>                         |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Сок фруктовый 100г                            | 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         | 0,13182         | 5,59636          | 30,000           |
| Суп крестьянский со сметаной                  | 56,16364                         | 0,78045         | 3,26727         | 4,93773          | 150,000          |
| Котлета мясная 70 гр                          | 146,23318                        | 14,28273        | 7,32864         | 2,53773          | 70,000           |
| Картофельное пюре 130 гр                      | 123,09773                        | 2,57273         | 3,26227         | 19,00409         | 130,000          |
| Кисель из концентрата плодового или ягодного  | 27,97000                         | 0,01682         | 0,00000         | 6,67682          | 150,000          |
| Хлеб ржаной 30 гр.                            | 54,30000                         | 1,98000         | 0,36000         | 12,54000         | 30,000           |
| Хлеб пшеничный 15 гр.                         | 34,65000                         | 1,14000         | 0,13500         | 7,51500          | 15,000           |
| Соль                                          | 0,00000                          | 0,00000         | 0,00000         | 0,00000          | 3,000            |
| <b>Итого:</b>                                 | <b>471,81455</b>                 | <b>21,47773</b> | <b>14,48500</b> | <b>58,80773</b>  | <b>578,000</b>   |
| <b>Полдник</b>                                |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Биойогурт 150 г                               | 169,50000                        | 4,50000         | 4,50000         | 28,50000         | 150,000          |
| Сгущенное молоко 10 гр                        | 33,74545                         | 0,76045         | 0,89773         | 5,91364          | 10,000           |
| Запеканка творожная 80 гр                     | 215,33455                        | 10,28591        | 13,48636        | 7,47864          | 80,000           |
| <b>Итого:</b>                                 | <b>418,58000</b>                 | <b>15,54636</b> | <b>18,88409</b> | <b>41,89228</b>  | <b>240,000</b>   |
| <b>Всего:</b>                                 | <b>1 261,03455</b>               | <b>45,18137</b> | <b>45,73409</b> | <b>154,10455</b> | <b>1 254,000</b> |

Рекомендации по составу домашнего питания в день: Фрукты

09.06.2025

## Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 1 от 09.06.2025, 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 пшенная молочная с маслом сливочным 180г | 155,09779                        | 4,12179         | 5,23481         | 18,74591         | 180,000          |
| Батон с маслом 35/6 гр                        | 125,97098                        | 2,66932         | 5,97830         | 18,31745         | 41,000           |
| Кофейный напиток с молоком                    | 115,82149                        | 2,80238         | 2,81600         | 16,86098         | 200,000          |
| <b>Итого:</b>                                 | <b>396,89026</b>                 | <b>9,59349</b>  | <b>14,02911</b> | <b>53,92434</b>  | <b>421,000</b>   |
| <b>Завтрак второй</b>                         |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Сок фруктовый 100г                            | 46,97872                         | 0,50851         | 0,10170         | 10,27191         | 100,000          |
| <b>Итого:</b>                                 | <b>46,97872</b>                  | <b>0,50851</b>  | <b>0,10170</b>  | <b>10,27191</b>  | <b>100,000</b>   |
| <b>Обед</b>                                   |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Кукуруза консервированная 20/30 гр.           | 29,56681                         | 0,70600         | 0,13217         | 5,60443          | 30,000           |
| Суп крестьянский со сметаной                  | 72,15332                         | 1,14574         | 3,60540         | 7,61553          | 200,000          |
| Котлета мясная 80 гр                          | 167,23311                        | 16,32340        | 8,36987         | 2,90004          | 80,000           |
| Картофельное пюре 130 гр                      | 124,70391                        | 2,54643         | 3,38545         | 19,01911         | 130,000          |
| Кисель из концентрата плодового или ягодного  | 28,59779                         | 0,02362         | 0,00000         | 6,78804          | 200,000          |
| Хлеб ржаной 30 гр.                            | 52,68255                         | 1,91260         | 0,34774         | 12,11311         | 30,000           |
| Хлеб пшеничный 20 гр                          | 44,04728                         | 1,44272         | 0,17085         | 9,51047          | 20,000           |
| Соль                                          | 0,00000                          | 0,00000         | 0,00000         | 0,00000          | 5,000            |
| <b>Итого:</b>                                 | <b>518,98477</b>                 | <b>24,10051</b> | <b>16,01148</b> | <b>63,55073</b>  | <b>695,000</b>   |
| <b>Полдник</b>                                |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Биойогурт 150 г                               | 169,25957                        | 4,47447         | 4,47447         | 28,33830         | 150,000          |
| Сгущенное молоко 10 гр                        | 31,61872                         | 0,70796         | 0,83579         | 5,50638          | 10,000           |
| Запеканка творожная 100 гр                    | 269,07315                        | 12,78387        | 16,76953        | 9,33702          | 100,000          |
| <b>Итого:</b>                                 | <b>469,95144</b>                 | <b>17,96630</b> | <b>22,07979</b> | <b>43,18170</b>  | <b>260,000</b>   |
| <b>Всего:</b>                                 | <b>1 432,80519</b>               | <b>52,16881</b> | <b>52,22208</b> | <b>170,92868</b> | <b>1 476,000</b> |

Рекомендации по составу домашнего питания в день: Фрукты