

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

11.06.2025

Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 3 от 11.06.2025, 9.ДОУ 45 АУ, Ясли, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Макаронные изделия в молоке с маслом.	106,53920	3,55520	4,48640	11,32040	150,000
Батон с маслом, сыром 30/6/9 гр	145,79280	4,58640	8,16560	16,03800	45,000
Чай с сахаром.	36,99040	0,00000	0,00000	8,85480	150,000
Итого:	289,32240	8,14160	12,65200	36,21320	345,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 120 г	55,20000	0,60000	0,12000	12,12000	120,000
Итого:	55,20000	0,60000	0,12000	12,12000	120,000
Обед					
Салат из белокочанной капусты с кукурузой с растительным маслом 50 гр.	57,06240	0,84640	3,40600	6,57840	50,000
Суп гороховый со сметаной 150 гр	92,75120	3,11840	2,98440	11,97240	150,000
Жаркое по - домашнему 140г	176,54040	13,26560	13,68960	9,28840	140,000
Компот из сухофруктов и шиповника 200 гр,	79,60000	0,40440	0,00000	19,35120	200,000
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:	506,45400	21,13480	20,62000	69,75040	593,000
Полдник					
Снежок 150 г	124,30080	3,89360	4,79240	16,32400	150,000
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 120г	105,60600	2,82840	4,34800	13,22240	120,000
Итого:	229,90680	6,72200	9,14040	29,54640	270,000
Всего:	1 080,88320	36,59840	42,53240	147,63000	1 328,000

Рекомендации по составу домашнего питания в день: Фрукты

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

11.06.2025

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 1 от 11.06.2025, 9.ДОУ 45 АУ, Дети, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Макаронные изделия в молоке с маслом.	146,47305	4,78126	6,22758	15,37242	200,000
Батон с маслом, сыром 35/5/9 гр	146,88099	4,76327	7,32318	18,24090	49,000
Чай с сахаром.	49,49094	0,00000	0,00000	11,80632	200,000
Итого:	342,84498	9,54453	13,55076	45,41964	449,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 120 г	55,69507	0,60269	0,12054	12,17435	120,000
Итого:	55,69507	0,60269	0,12054	12,17435	120,000
Обед					
Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом 60 гр.	68,65928	1,03090	4,05717	7,91852	60,000
Суп гороховый со сметаной 200 гр	112,96794	4,01641	3,03888	15,80570	200,000
Жаркое по - домашнему 180г	215,94148	16,06238	16,95910	10,56090	180,000
Компот из сухофруктов и шиповника 200 гр,	79,27709	0,40242	0,00000	19,18700	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	54,78700	1,98888	0,36161	12,59623	30,000
Хлеб пшеничный 25 гр	54,90135	1,79776	0,21291	11,85103	25,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	586,53414	25,29875	24,62967	77,91938	700,000
Полдник					
Снежок 150 г	123,65139	3,85525	4,74493	16,16242	150,000
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 150г	137,21605	3,69888	5,54529	17,28839	150,000
Итого:	260,86744	7,55413	10,29022	33,45081	300,000
Всего:	1 245,94163	43,00010	48,59119	168,96418	1 569,000

Рекомендации по составу домашнего питания в день: Фрукты