

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

10.06.2025

Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 3 от 10.06.2025, 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>                                  |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Омлет натуральный 100 гр.                       | 146,68652                        | 7,78391         | 10,00043        | 2,52087          | 100,000          |
| Батон 30 гр.                                    | 70,50000                         | 2,31000         | 0,90000         | 15,99000         | 30,000           |
| Сыр 7 гр                                        | 24,02783                         | 1,77826         | 1,83304         | 0,00000          | 7,000            |
| Какао с молоком                                 | 86,54000                         | 2,33304         | 2,40652         | 12,80739         | 150,000          |
| <b>Итого:</b>                                   | <b>327,75435</b>                 | <b>14,20521</b> | <b>15,13999</b> | <b>31,31826</b>  | <b>287,000</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>                                     |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Салат из помидоров и огурцов с<br>зеленью 35 гр | 19,74348                         | 0,38478         | 1,45826         | 1,68391          | 35,000           |
| Щи вегетарианские со сметаной                   | 57,96087                         | 1,08130         | 3,25478         | 5,47609          | 150,000          |
| Гуляш из мяса куры 70 г .                       | 96,02522                         | 13,96739        | 2,75609         | 2,00739          | 70,000           |
| Каша гречневая рассыпчатая 120 г                | 115,49304                        | 3,06261         | 3,45826         | 18,83565         | 120,000          |
| Чай с сахаром.                                  | 36,91130                         | 0,00000         | 0,00000         | 8,85478          | 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            |
| <b>Итого:</b>                                   | <b>426,63391</b>                 | <b>21,99608</b> | <b>11,46739</b> | <b>59,41782</b>  | <b>578,000</b>   |
| <b>Полдник</b>                                  |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Биойогурт 150 г                                 | 169,50000                        | 4,50000         | 4,50000         | 28,50000         | 150,000          |
| Манник (50 гр)                                  | 229,97217                        | 5,64478         | 6,96217         | 32,24174         | 50,000           |
| <b>Итого:</b>                                   | <b>399,47217</b>                 | <b>10,14478</b> | <b>11,46217</b> | <b>60,74174</b>  | <b>200,000</b>   |
| <b>Всего:</b>                                   | <b>1 199,86043</b>               | <b>46,84607</b> | <b>38,16955</b> | <b>161,57782</b> | <b>1 165,000</b> |

Рекомендации по составу домашнего питания в день: Фрукты, овощи

10.06.2025

Меню-раскладка  
ТРЕБ. дети № 1 от 10.06.2025, 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>                                 |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Омлет натуральный 110 гр.                      | 162,01122                        | 8,62017         | 11,04370        | 2,73601          | 110,000          |
| Батон 35 гр                                    | 79,58403                         | 2,59634         | 1,01155         | 17,97197         | 35,000           |
| Сыр 9 гр                                       | 30,33412                         | 2,23118         | 2,29983         | 0,00000          | 9,000            |
| Какао с молоком                                | 112,40109                        | 3,21761         | 3,26416         | 15,99559         | 200,000          |
| <b>Итого:</b>                                  | <b>384,33046</b>                 | <b>16,66530</b> | <b>17,61924</b> | <b>36,70357</b>  | <b>354,000</b>   |
| <b>Завтрак второй</b>                          |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Сок фруктовый 100г                             | 45,80672                         | 0,49580         | 0,09916         | 10,01513         | 100,000          |
| <b>Итого:</b>                                  | <b>45,80672</b>                  | <b>0,49580</b>  | <b>0,09916</b>  | <b>10,01513</b>  | <b>100,000</b>   |
| <b>Обед</b>                                    |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Салат из помидоров и огурцов с<br>зеленью 0,45 | 20,22676                         | 0,46580         | 1,33992         | 2,02462          | 45,000           |
| Щи вегетарианские со сметаной                  | 74,85849                         | 1,41050         | 4,08412         | 7,31218          | 200,000          |
| Гуляш из мяса куры.                            | 114,48273                        | 15,59891        | 3,45916         | 2,86504          | 100,000          |
| Каша гречневая рассыпчатая 120 г               | 129,17857                        | 3,55151         | 3,48504         | 21,85912         | 120,000          |
| Чай с сахаром.                                 | 49,04706                         | 0,00000         | 0,00000         | 11,70332         | 200,000          |
| Хлеб ржаной 30 гр.                             | 51,79034                         | 1,88017         | 0,34185         | 11,90773         | 30,000           |
| Хлеб пшеничный 25 гр                           | 56,68235                         | 1,85689         | 0,21992         | 12,24084         | 25,000           |
| Соль                                           | 0,00000                          | 0,00000         | 0,00000         | 0,00000          | 5,000            |
| <b>Итого:</b>                                  | <b>496,26630</b>                 | <b>24,76378</b> | <b>12,93001</b> | <b>69,91285</b>  | <b>725,000</b>   |
| <b>Полдник</b>                                 |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Биойогурт 150 г                                | 171,16176                        | 4,52521         | 4,52521         | 28,65966         | 150,000          |
| Манник (50 гр)                                 | 202,50189                        | 4,73819         | 6,78420         | 26,78269         | 50,000           |
| <b>Итого:</b>                                  | <b>373,66365</b>                 | <b>9,26340</b>  | <b>11,30941</b> | <b>55,44235</b>  | <b>200,000</b>   |
| <b>Всего:</b>                                  | <b>1 300,06713</b>               | <b>51,18828</b> | <b>41,95782</b> | <b>172,07390</b> | <b>1 379,000</b> |

Рекомендации по составу домашнего питания в день: Фрукты, овощи