

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

17.06.2025

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 3 от 17.06.2025, 9.ДОУ 45 АУ, Ясли, 5 д 10, 5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Омлет натуральный 100 гр.	147,42240	7,84200	10,05000	2,52400	100,000
Сыр 7 гр	22,66880	1,67440	1,72600	0,00000	7,000
Батон 30 гр.	70,50000	2,31000	0,90000	15,99000	30,000
Какао с молоком	86,54000	2,33320	2,40680	12,80760	150,000
Итого:	327,13120	14,15960	15,08280	31,32160	287,000
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 из помидоров и огурцов с зеленью.	19,34560	0,48680	1,20680	2,15760	45,000
Щи вегетарианские со сметаной	57,98560	1,08080	3,25520	5,47600	150,000
Гуляш из мяса куры 70 г.	98,17600	14,33160	2,79640	2,00720	70,000
Рис припущенный с овощами .	144,58040	2,47360	5,52880	19,61320	120,000
Напиток из брусники 150 гр	48,92000	0,07520	0,00000	11,62600	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:	469,50760	21,94800	13,32720	63,44000	588,000
Полдник					
Снежок 150 г	124,30080	3,89360	4,79240	16,32400	150,000
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 120г	107,56800	2,89600	3,52960	13,70960	120,000
Пряник 40 гр	140,00000	1,92000	1,12000	31,08000	40,000
Итого:	371,86880	8,70960	9,44200	61,11360	310,000
Всего:	1 214,50760	45,31720	37,95200	165,97520	1 285,000

Рекомендации по составу домашнего питания в день: фрукты, овощи

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

17.06.2025

Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 1 от 17.06.2025, 9.ДОУ 45 АУ, Дети, 5 д 10,5



Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Омлет натуральный 110 гр.	162,60757	8,64548	11,07083	2,77735	110,000
Батон 35 гр	81,73913	2,66657	1,03891	18,45804	35,000
Сыр 9 гр	28,52730	2,09665	2,16113	0,00000	9,000
Какао с молоком	111,98943	3,20052	3,24043	15,96387	200,000
Итого:	384,86343	16,60922	17,51130	37,19926	354,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100 г	47,00000	0,50870	0,10174	10,27565	100,000
Итого:	47,00000	0,50870	0,10174	10,27565	100,000
Обед					
Салат из помидоров и огурцов с зеленью.	24,40826	0,59661	1,53683	2,64265	60,000
Щи вегетарианские со сметаной	75,01843	1,41239	4,09687	7,31422	200,000
Гуляш из мяса кури 90 г .	119,45461	17,07287	3,44661	2,58370	90,000
Рис припущенный с овощами .	172,28852	2,89904	6,70130	22,95422	150,000
Напиток из брусники 200 гр	68,56087	0,11217	0,00000	16,21322	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	53,11957	1,92835	0,35061	12,21287	30,000
Хлеб пшеничный 25 гр	57,49891	1,88348	0,22304	12,41609	25,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	570,34917	25,90491	16,35526	76,33697	760,000
Полдник					
Снежок 150 г	125,08461	3,90070	4,80087	16,35296	150,000
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 150г	139,48917	3,75296	4,44778	17,91143	150,000
Пряник 40 гр	136,95652	1,86991	1,09078	30,26922	40,000
Итого:	401,53030	9,52357	10,33943	64,53361	340,000
Всего:	1 403,74290	52,54640	44,30773	188,34549	1 554,000

Рекомендации по составу домашнего питания в день: фрукты, овощи