

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

19.06.2025

Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 3 от 19.06.2025, 9.ДОУ 45 АУ, Ясли, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша из гречи и геркулеса молочная ("Дружба 3") со сливоч. маслом	126,27077	3,40962	5,15808	16,15346	150,000
Батон с маслом, сыром 30/6/9 гр	145,84154	4,58654	8,16538	16,03808	45,000
Кофейный напиток с молоком	87,85000	2,10231	2,11192	12,87654	150,000
Итого:	359,96231	10,09847	15,43538	45,06808	345,000
Завтрак второй					
Яблоко 120 гр	47,52692	0,42231	0,42231	12,46077	120,000
Итого:	47,52692	0,42231	0,42231	12,46077	120,000
Обед					
Салат из белокочанной капусты с кукурузой с растительным маслом 50 гр.	56,73962	0,80808	3,40154	6,46885	50,000
Свекольник вегетарианский со сметаной	78,70577	1,35731	3,33462	10,33846	150,000
Запеканка из рыбы (горбуша)с морковью 100 гр.	137,98731	13,34731	4,92654	8,15885	100,000
Компот из кураги и изюма 150 гр	47,00000	0,23423	0,00000	11,48538	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:	420,93270	19,24693	12,20270	59,01154	503,000
Полдник					
Снежок 150 г	124,30846	3,89385	4,79231	16,32385	150,000
Шанежка с картофелем 70 гр	215,75423	5,37231	6,30269	29,80308	70,000
Итого:	340,06269	9,26616	11,09500	46,12693	220,000
Всего:	1 168,48462	39,03387	39,15539	162,66732	1 188,000

Рекомендации по составу домашнего питания в день: сок, овощи

19.06.2025

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 1 от 19.06.2025, 9.ДОУ 45 АУ, Дети, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша из гречи и геркулеса молочная ("Дружба 3") со сливоч. маслом	153,52069	4,17387	6,14180	19,69724	200,000
Батон с маслом, сыром 35/5/9 гр	149,43724	4,87369	7,39724	18,67046	49,000
Кофейный напиток с молоком	115,96217	2,79714	2,79783	16,88705	200,000
Итого:	418,92010	11,84470	16,33687	55,25475	449,000
Завтрак второй					
Яблоко 120 гр	47,25829	0,41788	0,41788	12,32682	120,000
Итого:	47,25829	0,41788	0,41788	12,32682	120,000
Обед					
Салат из белокочанной капусты с кукурузой с растительным маслом 50 гр.	55,51498	0,80977	3,24724	6,48180	50,000
Свекольник вегетарианский со сметаной	102,53396	1,78843	4,20327	13,73724	200,000
Запеканка из рыбы(горбуша) с морковью 100 гр.	169,68000	13,95553	7,63171	8,18765	100,000
Компот из кураги и изюма 180 гр	61,23733	0,25226	0,00000	14,82968	180,000
Хлеб ржаной 30 гр.	56,05161	2,03475	0,36995	12,88673	30,000
Хлеб пшеничный 25 гр	56,73871	1,85797	0,22005	12,24797	25,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	501,75659	20,69871	15,67222	68,37107	590,000
Полдник					
Снежок 150 г	124,66065	3,88641	4,78327	16,29300	150,000
Шанежка с картофелем 70 гр	215,84378	5,30180	6,27774	29,76392	70,000
Итого:	340,50443	9,18821	11,06101	46,05692	220,000
Всего:	1 308,43941	42,14950	43,48798	182,00956	1 379,000

Рекомендации по составу домашнего питания в день: сок, овощи