

20.06.2025

## Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 3 от 20.06.2025, 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>                                         |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Макаронные изделия в молоке с маслом.                  | 106,46885                        | 3,55462         | 4,48615         | 11,32038         | 150,000          |
| Батон с маслом 30/5 гр                                 | 4,43769                          | 0,08462         | 0,19808         | 0,56115          | 36,000           |
| Чай с сахаром.                                         | 37,02538                         | 0,00000         | 0,00000         | 8,85462          | 150,000          |
| <b>Итого:</b>                                          | <b>147,93192</b>                 | <b>3,63924</b>  | <b>4,68423</b>  | <b>20,73615</b>  | <b>336,000</b>   |
| <b>Завтрак второй</b>                                  |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Яблоко 120 гр                                          | 47,52692                         | 0,42231         | 0,42231         | 12,46077         | 120,000          |
| <b>Итого:</b>                                          | <b>47,52692</b>                  | <b>0,42231</b>  | <b>0,42231</b>  | <b>12,46077</b>  | <b>120,000</b>   |
| <b>Обед</b>                                            |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Суп картофельный с зеленым горошком со сметаной 150 гр | 50,16769                         | 1,11538         | 2,09269         | 5,86192          | 150,000          |
| Котлета мясная 70 гр                                   | 146,39038                        | 14,28308        | 7,32808         | 2,53731          | 70,000           |
| Каша гречневая рассыпчатая 120 г                       | 115,54308                        | 3,06269         | 3,45808         | 18,83577         | 120,000          |
| Напиток из шиповника                                   | 65,37000                         | 0,28769         | 0,00000         | 15,81192         | 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>477,97115</b>                 | <b>22,24884</b> | <b>13,41885</b> | <b>65,60692</b>  | <b>543,000</b>   |
| <b>Полдник</b>                                         |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Биойогурт 150 г                                        | 169,50000                        | 4,50000         | 4,50000         | 28,50000         | 150,000          |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 120г        | 107,39462                        | 2,89615         | 3,52962         | 13,70962         | 120,000          |
| Печенье 20 гр                                          | 91,60000                         | 2,08000         | 1,04000         | 15,36000         | 20,000           |
| <b>Итого:</b>                                          | <b>368,49462</b>                 | <b>9,47615</b>  | <b>9,06962</b>  | <b>57,56962</b>  | <b>290,000</b>   |
| <b>Всего:</b>                                          | <b>1 041,92461</b>               | <b>35,78654</b> | <b>27,59501</b> | <b>156,37346</b> | <b>1 289,000</b> |

Рекомендации по составу домашнего питания в день: сок, овощи

20.06.2025

Меню-раскладка  
ТРЕБ. дети № 1 от 20.06.2025, 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>                                  |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Макаронные изделия в молоке с маслом.           | 146,28665                        | 4,77422         | 6,22684         | 15,32350         | 200,000          |
| Батон с маслом 35/6 гр                          | 128,60272                        | 2,75306         | 6,01092         | 18,89709         | 41,000           |
| Чай с сахаром.                                  | 49,50917                         | 0,00000         | 0,00000         | 11,80636         | 200,000          |
| <b>Итого:</b>                                   | <b>324,39854</b>                 | <b>7,52728</b>  | <b>12,23776</b> | <b>46,02695</b>  | <b>441,000</b>   |
| <b>Завтрак второй</b>                           |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Яблоко 120 гр                                   | 45,93714                         | 0,40602         | 0,40602         | 11,97689         | 120,000          |
| <b>Итого:</b>                                   | <b>45,93714</b>                  | <b>0,40602</b>  | <b>0,40602</b>  | <b>11,97689</b>  | <b>120,000</b>   |
| <b>Обед</b>                                     |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Суп картофельный с зеленым горошком со сметаной | 62,55786                         | 1,31282         | 2,54840         | 7,49189          | 200,000          |
| Котлета мясная 80 гр                            | 173,07243                        | 16,40083        | 8,91714         | 2,89121          | 80,000           |
| Каша гречневая рассыпчатая 120 г                | 149,52544                        | 4,12752         | 3,99092         | 25,40646         | 120,000          |
| Напиток из шиповника                            | 75,35316                         | 0,31898         | 0,00000         | 18,13306         | 200,000          |
| Хлеб ржаной 30 гр.                              | 59,04466                         | 2,14340         | 0,38971         | 13,57485         | 30,000           |
| Хлеб пшеничный 20 гр                            | 54,59898                         | 1,78893         | 0,21184         | 11,79296         | 20,000           |
| Соль                                            | 0,00000                          | 0,00000         | 0,00000         | 0,00000          | 5,000            |
| <b>Итого:</b>                                   | <b>574,15253</b>                 | <b>26,09248</b> | <b>16,05801</b> | <b>79,29043</b>  | <b>655,000</b>   |
| <b>Полдник</b>                                  |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Биойогурт 150 г                                 | 178,82524                        | 4,72573         | 4,72573         | 29,92961         | 150,000          |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 150г | 146,27801                        | 3,94558         | 4,45854         | 19,25039         | 150,000          |
| Печенье 20 гр                                   | 92,04466                         | 2,08000         | 1,04000         | 15,36000         | 20,000           |
| <b>Итого:</b>                                   | <b>417,14791</b>                 | <b>10,75131</b> | <b>10,22427</b> | <b>64,54000</b>  | <b>320,000</b>   |
| <b>Всего:</b>                                   | <b>1 361,63612</b>               | <b>44,77709</b> | <b>38,92606</b> | <b>201,83427</b> | <b>1 536,000</b> |

Рекомендации по составу домашнего питания в день: сок, овощи