



АСАТОВА Г.Р.

24.06.2025

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 3 от 24.06.2025, 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
Батон с маслом 30/6 гр	115,38000	2,34000	5,85000	16,03800	36,000
Кофейный напиток с молоком	87,92600	2,10240	2,11200	12,87640	150,000
Итого:	350,72840	12,28440	18,01200	31,43840	286,000
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 отварного картофеля с зеленым горошком и растит.маслом 40гр.	64,45600	1,25800	4,09800	4,15120	40,000
Щи с курой со сметаной	60,11320	2,95520	2,77280	5,23200	150,000
Плов из отварной кури 160г.	218,59800	15,19840	7,36240	19,96200	160,000
Чай с сахаром.	36,99040	0,00000	0,00000	8,85480	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:	480,65760	22,91160	14,77320	60,76000	553,000
Полдник					
Биойогурт 150 г	169,50000	4,50000	4,50000	28,50000	150,000
Плюшка с маком	192,90360	4,36960	4,52400	29,73680	60,000
Итого:	362,40360	8,86960	9,02400	58,23680	210,000
Всего:	1 239,78960	44,56560	41,90920	160,53520	1 149,000

Рекомендации по составу домашнего питания в день: Полноценный ужин (овощи в любом виде)

24.06.2025

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 1 от 24.06.2025, 9.ДОУ 45 АУ, Дети, 5 д 10,5 ч



Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Омлет натуральный 110 гр.	162,52430	8,63396	11,06106	2,77671	110,000
Батон с маслом 35/6 гр	123,99778	2,60227	5,95217	17,85333	41,000
Кофейный напиток с молоком	116,75116	2,82333	2,81599	16,95667	200,000
Итого:	403,27324	14,05956	19,82922	37,58671	351,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100 г	47,77778	0,51691	0,10338	10,44155	100,000
Итого:	47,77778	0,51691	0,10338	10,44155	100,000
Обед					
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит.маслом 60гр.	76,84676	1,72150	4,26478	6,16899	60,000
Щи с курой со сметаной	83,96319	4,41821	3,82565	6,97725	200,000
Плов из отварной кури 200г.	263,14502	18,80560	8,75135	23,38710	200,000
Чай с сахаром.	49,50802	0,00000	0,00000	11,80633	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	54,64976	1,98319	0,36058	12,56019	30,000
Хлеб пшеничный 25 гр	59,70290	1,95507	0,23155	12,88807	25,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	587,81565	28,88357	17,43391	73,78793	720,000
Полдник					
Биойогурт 150 г	170,59179	4,50725	4,50725	28,54589	150,000
Плюшка с маком	246,84667	5,08855	6,52981	36,52155	90,000
Итого:	417,43846	9,59580	11,03706	65,06744	240,000
Всего:	1 456,30513	53,05584	48,40357	186,88363	1 411,000

Рекомендации по составу домашнего питания в день: Полноценный ужин (овощи в любом виде)