



АСАТОВА Г.Р.

25.06.2025

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 3 от 25.06.2025, 9.ДОУ 45 АУ, Ясли, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Макаронные изделия в молоке с маслом.	106,47091	3,55545	4,48591	11,32045	150,000
Батон с маслом 30/6 гр	115,38000	2,34000	5,85000	16,03818	36,000
Чай с сахаром.	37,03864	0,00000	0,00000	8,85455	150,000
Итого:	258,88955	5,89545	10,33591	36,21318	336,000
Завтрак второй					
Яблоко 120 гр	47,51591	0,42227	0,42227	12,46091	120,000
Итого:	47,51591	0,42227	0,42227	12,46091	120,000
Обед					
Салат из помидоров и огурцов с зеленью.	19,46409	0,48682	1,20727	2,15773	45,000
Суп гороховый со сметаной 150 гр	89,20818	3,07364	2,68909	11,92318	150,000
Тефтели из филе индейки с рисом "Ёжики"	88,93045	9,21455	3,20091	4,23864	60,000
Рагу из овощей	85,12500	1,76136	3,14182	11,72727	150,000
Чай с сахаром.	37,03864	0,00000	0,00000	8,85455	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:	420,26636	18,03637	10,77909	61,46137	608,000
Полдник					
Снежок 150 г	124,31136	3,89364	4,79227	16,32364	150,000
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 120г	125,74273	3,51091	4,70864	17,16864	120,000
Пряник 40 гр	171,81818	2,35636	1,37455	38,14364	40,000
Итого:	421,87227	9,76091	10,87546	71,63592	310,000
Всего:	1 148,54409	34,11500	32,41273	181,77138	1 374,000

Рекомендации по составу домашнего питания в день: Сок, выпечка

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 1 от 25.06.2025, 9.ДОУ 45 АУ, Дети, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Макаронные изделия в молоке с маслом.	146,21802	4,77237	6,22671	15,31029	200,000
Батон с маслом 35/6 гр	125,01952	2,63575	5,96522	18,08507	41,000
Чай с сахаром.	49,50802	0,00000	0,00000	11,80633	200,000
Итого:	320,74556	7,40812	12,19193	45,20169	441,000
Завтрак второй					
Яблоко 120 гр	46,63261	0,41217	0,41217	12,15981	120,000
Итого:	46,63261	0,41217	0,41217	12,15981	120,000
Обед					
Салат из помидоров и огурцов с зеленью.	26,06493	0,65271	1,59329	2,87628	60,000
Суп гороховый со сметаной 200 гр	110,95029	3,99556	2,85580	15,78647	200,000
Тефтели из филе индейки с рисом "Ёжики"	116,85159	11,64391	4,15473	6,04797	80,000
Рагу из овощей	84,45377	1,68744	3,64894	10,46179	150,000
Чай с сахаром.	49,47140	0,00000	0,00000	11,79758	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	55,43671	2,01188	0,36580	12,74193	30,000
Хлеб пшеничный 25 гр	54,79275	1,79353	0,21242	11,82314	25,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	498,02144	21,78503	12,83098	71,53516	750,000
Полдник					
Снежок 150 г	123,46551	3,84792	4,73594	16,13174	150,000
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 150г	156,58845	4,34314	5,86126	21,19768	150,000
Пряник 40 гр	150,82126	2,05913	1,20116	33,33217	40,000
Итого:	430,87522	10,25019	11,79836	70,66159	340,000
Всего:	1 296,27483	39,85551	37,23344	199,55825	1 651,000

Рекомендации по составу домашнего питания в день: Сок, выпечка