

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

04.08.2025

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 2 от 04.08.2025, 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 пшенная молочная с маслом сливочным 150г	121,41000	3,21500	4,30400	14,39000	150,000
Батон с маслом 35/6 гр	127,13000	2,72500	6,00000	18,70300	35,000
Кофейный напиток с молоком 150 гр	78,37500	2,10300	2,11200	10,60600	150,000
Итого:	326,91500	8,04300	12,41600	43,69900	335,000
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					
Зеленый горошек 25 гр	9,80000	0,71500	0,04300	1,45100	25,000
Щи вегетарианские со сметаной	58,86100	1,08100	3,25500	5,47600	150,000
Плов из мяса говядины 180 гр.	301,11800	12,94500	15,26000	22,94700	180,000
Кисель из концентрата плодового или ягодного	27,97000	0,01700	0,00000	6,67700	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:	498,24900	18,25800	19,09800	59,11100	558,000
Полдник					
Биокефир 150 г	84,00000	4,20000	4,80000	6,00000	150,000
Сдоба обыкновенная 70 гр	246,89600	6,52400	4,83800	39,30600	70,000
Итого:	330,89600	10,72400	9,63800	45,30600	220,000
Всего:	1 202,06000	37,52500	41,25200	158,21600	1 213,000

Рекомендации по составу домашнего питания в день: Фрукты, овощи в любом виде

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

04.08.2025

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 1 от 04.08.2025, 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 пшенная молочная с маслом сливочным 180г	153,73839	4,07213	5,24006	18,37529	180,000
Батон с маслом 35/6 гр	132,19535	2,86413	6,05419	19,66587	41,000
Кофейный напиток с молоком 200 гр	106,96387	2,84381	2,81600	14,32574	200,000
Итого:	392,89761	9,78007	14,11025	52,36690	421,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100г	47,48387	0,51290	0,10258	10,36065	100,000
Итого:	47,48387	0,51290	0,10258	10,36065	100,000
Обед					
Зеленый горошек 25 гр	10,15484	0,73265	0,04426	1,48716	25,000
Щи вегетарианские со сметаной	67,91535	1,40897	3,39090	7,30884	200,000
Плов из мяса говядины 200 гр.	360,29277	14,94071	17,15903	30,14097	200,000
Кисель из концентрата плодового или ягодного	26,98439	0,02561	0,00000	6,38355	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	54,88387	1,98852	0,36155	12,59394	30,000
Хлеб пшеничный 25 гр	55,14194	1,80194	0,21342	11,87858	25,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	575,37316	20,89840	21,16916	69,79304	685,000
Полдник					
Биокефир 160 г	89,98297	4,46903	5,10742	6,38432	160,000
Сдоба обыкновенная 70 гр	246,47394	6,36310	4,67342	39,32677	70,000
Итого:	336,45691	10,83213	9,78084	45,71109	230,000
Всего:	1 352,21155	42,02350	45,16283	178,23168	1 436,000

Рекомендации по составу домашнего питания в день: Фрукты, овощи в любом виде