

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 2 от 05.08.2025, 9.ДОУ 45 АУ, Ясли, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Омлет натуральный 110 гр.	159,47077	8,46154	10,91462	2,76692	110,000
Батон с маслом 30/6 гр	115,38000	2,34000	5,85000	16,03769	36,000
Какао с молоком	86,54000	2,33308	2,40692	12,80692	150,000
Итого:	361,39077	13,13462	19,17154	31,61153	296,000
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 моркови с растительным маслом 45 гр	34,70385	0,58538	1,84385	5,08385	45,000
Суп гороховый со сметаной 150 гр	89,45538	3,07385	2,68846	11,92385	150,000
Гуляш из мяса кури 70 г .	95,91308	13,96769	2,75615	2,00692	70,000
Картофельное пюре 130 гр	122,80846	2,57308	3,26231	19,00462	130,000
Компот из сухофруктов и шиповника 150 гр,	59,71462	0,30308	0,00000	14,51308	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:	503,09539	24,00308	11,09077	75,09232	598,000
Полдник					
Биойогурт 150 г	169,50000	4,50000	4,50000	28,50000	150,000
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 120г	107,39462	2,89615	3,52923	13,71000	120,000
Печенье 12 гр	54,96000	1,24769	0,62385	9,21615	12,000
Итого:	331,85462	8,64384	8,65308	51,42615	282,000
Всего:	1 242,34078	46,28154	39,01539	168,23000	1 276,000

Рекомендации по составу домашнего питания в день: Фрукты

05.08.2025

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 1 от 05.08.2025, 9.ДОУ 45 АУ, Дети, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Омлет натуральный 120 гр.	177,86360	9,42079	12,06829	3,02927	120,000
Батон с маслом 35/6 гр	124,82439	2,62409	5,96067	18,00427	41,000
Какао с молоком	113,95463	3,29762	3,31835	16,10256	200,000
Итого:	416,64262	15,34250	21,34731	37,13610	361,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100 г	46,84146	0,50610	0,10122	10,22317	100,000
Итого:	46,84146	0,50610	0,10122	10,22317	100,000
Обед					
Салат из моркови с растительным маслом 60 гр	45,80220	0,74634	2,45506	6,53665	60,000
Суп гороховый со сметаной 200 гр	112,69634	3,99512	3,05744	15,64195	200,000
Гуляш из мяса куры .	104,44933	14,82311	3,02488	2,29183	80,000
Картофельное пюре 130 гр	151,33043	3,20555	3,41579	24,76128	130,000
Компот из сухофруктов и шиповника 180 гр,	72,00982	0,36378	0,00000	17,39390	180,000
Хлеб ржаной 30 гр.	50,87866	1,84317	0,33512	11,67341	30,000
Хлеб пшеничный 25 гр	58,31341	1,90695	0,22585	12,57085	25,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	595,48019	26,88402	12,51414	90,86987	710,000
Полдник					
Биойогурт 160 г	179,49085	4,73598	4,73598	29,99451	160,000
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 150г	139,23201	3,73555	4,44305	17,80982	150,000
Печенье 12 гр	57,08244	1,28860	0,64427	9,51573	12,000
Итого:	375,80530	9,76013	9,82330	57,32006	322,000
Всего:	1 434,76957	52,49275	43,78597	195,54920	1 493,000

Рекомендации по составу домашнего питания в день: Фрукты