

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

06.08.2025

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 2 от 06.08.2025, 9.ДОУ 45 АУ, Ясли, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Макаронные изделия в молоке с маслом.	106,61462	3,55538	4,48692	11,32077	150,000
Батон с маслом 30/6 гр	115,38000	2,34000	5,85000	16,03769	36,000
Чай с сахаром.	37,02538	0,00000	0,00000	8,85462	150,000
Итого:	259,02000	5,89538	10,33692	36,21308	336,000
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 помидоров и огурцов с зеленью.	19,77154	0,49692	1,20692	2,19462	45,000
Свекольник вегетарианский со сметаной 150 гр	82,75615	1,51000	2,98154	12,01308	150,000
Запеканка из рыбы (минтай) с морковью 150 гр.	149,05692	11,19308	6,93385	8,09077	150,000
Напиток из шиповника 150 гр	67,38462	0,35923	0,00000	16,35923	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:	419,46923	17,05923	11,66231	61,21770	498,000
Полдник					
Биокефир 150 г	84,00000	4,20000	4,80000	6,00000	150,000
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 120г	105,54769	2,82769	4,34769	13,22231	120,000
Итого:	189,54769	7,02769	9,14769	19,22231	270,000
Всего:	914,03692	30,48230	31,24692	126,75309	1 204,000

Рекомендации по составу домашнего питания в день: Фрукты, овощи

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

06.08.2025

Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 1 от 06.08.2025, 9.ДОУ 45 АУ, Дети, 5 д 10,5 ч



Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Макаронные изделия в молоке с маслом.	145,82358	4,74412	6,19461	15,27448	200,000
Батон с маслом 35/6 гр	129,32473	2,77170	6,01818	19,02606	41,000
Чай с сахаром.	49,56861	0,00000	0,00000	11,80636	200,000
Итого:	324,71692	7,51582	12,21279	46,10690	441,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100 г	46,55758	0,50303	0,10061	10,16121	100,000
Итого:	46,55758	0,50303	0,10061	10,16121	100,000
Обед					
Салат из помидоров и огурцов с зеленью.	26,19273	0,65370	1,61612	2,88612	60,000
Свекольник вегетарианский со сметаной ..	108,81994	2,05588	3,73085	16,25176	250,000
Запеканка из рыбы (минтай) с морковью 180 гр.	176,77788	13,01479	8,14042	9,58624	180,000
Напиток из шиповника 180 гр	54,83242	0,29364	0,00000	13,19576	180,000
Хлеб ржаной 30 гр.	56,05515	2,03200	0,36945	12,86933	30,000
Хлеб пшеничный 25 гр	57,96000	1,89539	0,22448	12,49467	25,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	480,63812	19,94540	14,08132	67,28388	650,000
Полдник					
Биокефир 160 г	91,15103	4,52921	5,17624	6,47030	160,000
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 150г	136,29612	3,64794	5,49430	17,17758	150,000
Итого:	227,44715	8,17715	10,67054	23,64788	310,000
Всего:	1 079,35977	36,14140	37,06526	147,19987	1 501,000

Рекомендации по составу домашнего питания в день: Фрукты, овощи