

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

13.08.2025

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 2 от 13.08.2025, 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.	106,55476	3,55524	4,48619	11,32095	150,000
Батон с маслом, сыром 35/5/6 гр	140,77000	4,27524	6,77810	18,69524	46,000
Чай с сахаром.	36,99762	0,00000	0,00000	8,85476	150,000
Итого:	284,32238	7,83048	11,26429	38,87095	346,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100г	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.	19,70524	0,49714	1,20667	2,19381	45,000
Борщ с фасолью вегетарианский со сметаной	63,69000	1,26571	3,26667	6,96000	150,000
Плов из мяса говядины 180 гр.	301,08429	12,94476	15,25952	22,94762	180,000
Компот из сухофруктов.	57,96857	0,37000	0,02000	13,29714	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:	542,94810	18,57761	20,29286	67,95857	578,000
Полдник					
Биойогурт 150 г	169,50000	4,50000	4,50000	28,50000	150,000
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 120г	107,53381	2,89619	3,53000	13,73571	120,000
Печенье 20 гр	91,60000	2,08000	1,04000	15,36000	20,000
Итого:	368,63381	9,47619	9,07000	57,59571	290,000
Всего:	1 241,90429	36,38428	40,72715	174,52523	1 314,000

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

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

13.08.2025

Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 1 от 13.08.2025, 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.	146,38702	4,77425	6,22685	15,32348	200,000
Батон с маслом, сыром 35/5/9 гр	148,72193	4,86122	7,41072	18,38580	49,000
Чай с сахаром.	49,54221	0,00000	0,00000	11,80635	200,000
Итого:	344,65116	9,63547	13,63757	45,51563	449,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100г	45,74586	0,49448	0,09890	9,98840	100,000
Итого:	45,74586	0,49448	0,09890	9,98840	100,000
Обед					
Салат из помидоров и огурцов с зеленью.	24,61061	0,58193	1,58945	2,55729	60,000
Борщ с фасолью вегетарианский со сметаной	76,39304	1,61680	3,55232	9,17972	200,000
Плов из мяса говядины 200 гр.	336,78188	14,38238	16,92912	25,55967	200,000
Компот из сухофруктов.	74,97193	0,48878	0,02641	17,08254	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	53,70000	1,94718	0,35403	12,33215	30,000
Хлеб пшеничный 25 гр	57,49475	1,88110	0,22276	12,40044	25,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	623,95221	20,89817	22,67409	79,11181	720,000
Полдник					
Биойогурт 150 г	170,74862	4,50829	4,50829	28,55249	150,000
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 150г	140,55000	3,79663	4,50464	17,92945	150,000
Печенье 20 гр	92,10608	2,08000	1,04000	15,36000	20,000
Итого:	403,40470	10,38492	10,05293	61,84194	320,000
Всего:	1 417,75393	41,41304	46,46349	196,45778	1 589,000

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