

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

15.08.2025

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 2 от 15.08.2025, 9.ДОУ 45 АУ, Ясли, 5 д 10, 5 ч



Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Повидло 10г	25,21739	0,04043	0,00000	6,65261	10,000
Батон с маслом 30/6 гр	115,38000	2,34000	5,85000	16,03783	36,000
Запеканка творожная ..	300,00870	14,21348	18,84609	10,35696	110,000
Какао с молоком	86,54000	2,33304	2,40652	12,80739	150,000
Итого:	527,14609	18,92695	27,10261	45,85479	306,000
Завтрак второй					
Яблоко 110 гр.	43,55217	0,38739	0,38739	11,42261	110,000
Итого:	43,55217	0,38739	0,38739	11,42261	110,000
Обед					
Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом 50гр.	64,42261	0,85261	3,08261	6,84565	50,000
Суп крестьянский со сметаной	72,96217	1,17478	3,34174	8,39652	150,000
Рыба (минтай) с овощами в омлете 150 гр.	200,00087	15,27739	11,75609	3,93261	150,000
Компот из сухофруктов.	57,86174	0,36652	0,02000	13,26609	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:	495,74739	21,17130	18,74044	55,00087	553,000
Полдник					
Биойогурт 150 г	169,50000	4,50000	4,50000	28,50000	150,000
Каша пшенная молочная с маслом сливочным 120г	107,47000	2,89609	3,53000	13,32739	120,000
Итого:	276,97000	7,39609	8,03000	41,82739	270,000
Всего:	1 343,41565	47,88173	54,26044	154,10566	1 239,000

Рекомендации по составу домашнего питания в день: Сок

15.08.2025

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 1 от 15.08.2025, 9.ДОУ 45 АУ, Дети, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Повидло 10г	21,37143	0,03417	0,00000	5,64086	10,000
Запеканка творожная 120 гр	304,89840	14,46217	18,67537	11,29017	120,000
Батон с маслом 35/6 гр	125,17074	2,63703	5,96571	18,09389	41,000
Какао с молоком	113,13183	3,25109	3,28680	16,04034	200,000
Итого:	564,57240	20,38446	27,92788	51,06526	371,000
Завтрак второй					
Яблоко 110 гр.	43,18714	0,38137	0,38137	11,25034	110,000
Итого:	43,18714	0,38137	0,38137	11,25034	110,000
Обед					
Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом 60гр.	82,03189	1,11920	3,72166	9,12983	60,000
Суп крестьянский со сметаной	93,74989	1,51971	4,12274	11,10000	200,000
Рыба (минтай) с овощами в омлете 180 гр.	236,33606	16,79474	14,43131	3,95966	180,000
Компот из сухофруктов.	72,86063	0,44046	0,02377	16,65069	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	54,92057	1,99131	0,36206	12,61166	30,000
Хлеб пшеничный 25 гр	58,60800	1,91737	0,22709	12,63954	25,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	598,50704	23,78279	22,88863	66,09138	700,000
Полдник					
Биойогурт 150 г	171,43714	4,52571	4,52571	28,66286	150,000
Каша пшенная молочная с маслом сливочным 150г	139,85817	3,75840	4,44926	17,42251	150,000
Итого:	311,29531	8,28411	8,97497	46,08537	300,000
Всего:	1 517,56189	52,83273	60,17285	174,49235	1 481,000

Рекомендации по составу домашнего питания в день: Сок