

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

19.08.2025

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 2 от 19.08.2025, 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.	162,05350	8,64550	11,07100	2,77750	110,000
Батон с маслом 30/6 гр	116,87600	2,34100	6,01500	16,03950	36,000
Кофейный напиток с молоком	87,85000	2,10250	2,11200	12,87700	150,000
Итого:	366,77950	13,08900	19,19800	31,69400	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					
Щи вегетарианские со сметаной	57,98400	1,08150	3,25550	5,47650	150,000
Гуляш из мяса кури 70 г .	102,56350	15,16050	2,88750	2,00750	70,000
Каша гречневая рассыпчатая	130,17800	3,57000	3,59900	21,97050	120,000
Компот из сухофруктов.	57,81500	0,36650	0,02000	13,26600	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:	449,04050	23,67850	10,30200	65,28050	543,000
Полдник					
Биокефир 150 г	84,00000	4,20000	4,80000	6,00000	150,000
Сгущенное молоко 10 гр	33,76000	0,76050	0,89750	5,91350	10,000
Запеканка творожная ..	297,89750	14,06700	18,72250	10,34900	110,000
Итого:	415,65750	19,02750	24,42000	22,26250	270,000
Всего:	1 277,47750	56,29500	54,02000	129,33700	1 209,000

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

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

19.08.2025

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 1 от 19.08.2025, 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 110 гр.	163,22278	8,64572	11,11117	2,77778	110,000
Батон с маслом 35/6 гр	129,10044	2,75311	6,05667	18,89594	41,000
Кофейный напиток с молоком	115,90083	2,80017	2,80739	16,87461	200,000
Итого:	408,22405	14,19900	19,97523	38,54833	351,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100 г	46,00000	0,49722	0,09944	10,04389	100,000
Итого:	46,00000	0,49722	0,09944	10,04389	100,000
Обед					
Щи вегетарианские со сметаной	74,56022	1,40600	4,05394	7,30717	200,000
Гуляш из мяса кури 90 г .	128,12878	18,72939	3,58950	2,57739	90,000
Каша гречневая рассыпчатая	152,74044	4,05317	4,47239	24,93206	150,000
Компот из сухофруктов.	75,01633	0,48878	0,02639	17,09261	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	1,96900	0,35800	12,47033	30,000
Хлеб пшеничный 25 гр	57,42917	1,87889	0,22250	12,38583	25,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	542,17494	28,52523	12,72272	76,76539	700,000
Полдник					
Биокефир 150 г	84,76533	4,21406	4,81606	6,02006	150,000
Сгущенное молоко 10 гр	35,16444	0,78683	0,92889	6,11967	10,000
Залпеканка творожная 120 гр	317,82450	15,15411	19,55900	11,40183	120,000
Итого:	437,75427	20,15500	25,30395	23,54156	280,000
Всего:	1 434,15326	63,37645	58,10134	148,89917	1 431,000

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