

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 2 от 26.08.2025, 9.ДОУ 45 АУ, Ясли, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 150г	138,81000	3,75529	4,44824	17,41588	150,000
Сыр 7 гр	22,56941	1,67412	1,72588	0,00000	7,000
Батон 30 гр.	70,50000	2,31000	0,90000	15,99000	30,000
Кофейный напиток с молоком	87,96176	2,10294	2,11176	12,87647	150,000
Итого:	319,84117	9,84235	9,18588	46,28235	337,000
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 отвар. картофеля, моркови, свеклы с реп. луком, сол. огурцом раст. мас 40гр.	55,90941	0,57118	3,58471	4,38706	40,000
Суп гороховый со сметаной 150 гр	89,37471	3,07412	2,68882	11,92353	150,000
Рыба (минтай) с овощами в омлете 140 гр.	236,36235	20,93118	12,95941	3,72882	140,000
Компот из сухофруктов.	57,87824	0,36647	0,02000	13,26588	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:	540,02471	28,44295	19,79294	55,86529	533,000
Полдник					
Биойогурт 150 г	169,50000	4,50000	4,50000	28,50000	150,000
Сдоба обыкновенная 70 гр	170,67294	4,12588	4,41882	24,97412	70,000
Итого:	340,17294	8,62588	8,91882	53,47412	220,000
Всего:	1 246,03882	47,41118	37,99764	165,72176	1 190,000

Рекомендации по составу домашнего питания в день: фрукты, полноценный ужин

26.08.2025

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 1 от 26.08.2025, 9.ДОУ 45 АУ, Дети, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша пшенная молочная с маслом сливочным 180г	170,67349	4,59935	5,36306	21,41925	180,000
Сыр 9 гр	29,27656	2,15022	2,21640	0,00000	9,000
Батон 35 гр	81,99731	2,67226	1,04113	18,49742	35,000
Кофейный напиток с молоком	115,82839	2,80070	2,81204	16,86419	200,000
Итого:	397,77575	12,22253	11,43263	56,78086	424,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100 г	47,73118	0,51613	0,10323	10,42581	100,000
Итого:	47,73118	0,51613	0,10323	10,42581	100,000
Обед					
Салат из отвар. картофеля, моркови, свеклы с реп. луком, сол. огурцом раст. мас 60гр.	84,25538	0,85398	5,37651	6,57645	60,000
Рыба (минтай) с овощами в омлете 180 гр.	306,51962	26,84731	16,82113	4,61409	180,000
Суп гороховый со сметаной 200 гр	105,72548	3,85796	2,89860	14,58167	200,000
Компот из сухофруктов.	74,29043	0,47355	0,02559	16,94629	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	53,42419	1,93742	0,35226	12,27032	30,000
Хлеб пшеничный 25 гр	56,01129	1,83258	0,21704	12,08059	25,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	680,22639	35,80280	25,69113	67,06941	700,000
Полдник					
Биойогурт 150 г	169,80376	4,48387	4,48387	28,39785	150,000
Сдоба обыкновенная 70 гр	204,53871	5,07651	4,52952	31,32715	70,000
Итого:	374,34247	9,56038	9,01339	59,72500	220,000
Всего:	1 500,07579	58,10184	46,24038	194,00108	1 444,000

Рекомендации по составу домашнего питания в день: фрукты, полноценный ужин