

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

03.09.2025

Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 2 от 03.09.2025, 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.	106,45750	3,55625	4,48625	11,32125	150,000
Батон с маслом, сыром 35/5/6 гр	140,77000	4,27500	6,77750	18,69500	46,000
Чай с сахаром.	36,95250	0,00000	0,00000	8,85500	150,000
Итого:	284,18000	7,83125	11,26375	38,87125	346,000
Завтрак второй					
Банан 90 гр	56,07000	0,94500	0,06250	13,73375	90,000
Итого:	56,07000	0,94500	0,06250	13,73375	90,000
Обед					
Салат из помидоров и огурцов с зеленью.	19,50250	0,49625	1,20625	2,19375	45,000
Суп гороховый со сметаной 150 гр	89,11250	3,07375	2,68875	11,92375	150,000
Запеканка из рыбы с морковью	153,63750	11,58500	7,54250	7,28750	150,000
Компот из сухофруктов и шиповника 150 гр,	59,70000	0,30375	0,00000	14,51375	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:	422,45250	18,95875	11,97750	58,47875	548000
Полдник					
Снежок 150 г	124,29250	3,89375	4,79250	16,32375	150,000
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 120г	105,51125	2,82875	4,34750	13,22125	120,000
Печенье 20 гр	114,50000	2,60000	1,30000	19,20000	20,000
Итого:	344,30375	9,32250	10,44000	48,74500	290,000
Всего:	1 107,00625	37,05750	33,74375	159,82875	1 724,000

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

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

03.09.2025

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 1 от 03.09.2025, 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.	145,63252	4,77433	6,17547	15,32567	200,000
Батон с маслом, сыром 35/5/9 гр	148,44969	4,86969	7,42480	18,32780	49,000
Чай с сахаром.	49,46398	0,00000	0,00000	11,80634	200,000
Итого:	343,54619	9,64402	13,60027	45,45981	449,000
Завтрак второй					
Банан 90 гр	57,19476	0,95866	0,06390	13,93224	90,000
Итого:	57,19476	0,95866	0,06390	13,93224	90,000
Обед					
Салат из помидоров и огурцов с зеленью.	25,21598	0,60748	1,59449	2,70650	60,000
Суп гороховый со сметаной 200 гр	97,44008	3,69528	2,70059	13,27394	200,000
Запеканка из рыбы с морковью.	140,96917	8,97827	6,75362	8,48130	150,000
Компот из сухофруктов и шиповника 180 гр,	71,78492	0,36091	0,00000	17,37717	180,000
Хлеб ржаной 30 гр.	55,29764	2,00858	0,36520	12,72102	30,000
Хлеб пшеничный 25 гр	56,74961	1,85961	0,22024	12,25874	25,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	447,45740	17,51013	11,63414	66,81867	650,000
Полдник					
Снежок 150 г	126,29071	3,94016	4,84941	16,51831	150,000
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 150г	136,03654	3,65138	5,49484	17,20425	150,000
Пряник 20 гр	68,89764	0,94110	0,54898	15,23409	20,000
Итого:	331,22489	8,53264	10,89323	48,95665	320,000
Всего:	1 179,42324	36,64545	36,19154	175,16737	1 959,000

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