

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

02.09.2025

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 1 от 02.09.2025, 9.ДОУ 45 АУ, Дети, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Омлет натуральный 110 гр.	162,58742	8,64549	11,07086	2,77734	110,000
Батон 35 гр	79,45697	2,59246	1,01004	17,94508	35,000
Сыр 9 гр	28,75148	2,11361	2,17861	0,00000	9,000
Какао с молоком	114,25447	3,32480	3,34328	16,14365	200,000
Итого:	385,05034	16,67636	17,60279	36,86607	354,000
Обед					
Салат из отварной свеклы с чесноком 50г	36,61750	0,70094	1,69529	5,20684	50,000
Щи вегетарианские со сметаной	73,31029	1,52250	3,98775	7,22205	200,000
Гуляш из мяса кури 70 г .	101,54758	14,88992	2,85770	2,00635	70,000
Каша гречневая рассыпчатая	137,92164	3,55324	4,32992	21,84463	150,000
Компот из сухофруктов.	74,38049	0,47918	0,02586	16,98172	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	54,52254	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
Хлеб пшеничный 25 гр	54,43648	1,78320	0,21119	11,75504	25,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	532,73652	24,90898	13,46771	77,55663	730,000
Полдник					
Биойогурт 150 г	170,19467	4,50000	4,50000	28,50000	150,000
Сгущенное молоко 10 гр	32,80000	0,73484	0,86750	5,71529	10,000
Запеканка творожная 120 гр	326,25996	15,70176	20,17123	11,52816	120,000
Итого:	529,25463	20,93660	25,53873	45,74345	280,000
Всего:	1 447,04149	62,52194	56,60923	160,16615	1 364,000

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

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

02.09.2025

Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 1 от 02.09.2025, 9.ДОУ 45 АУ, Дети, 5 д 10,5 ч



Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Омлет натуральный 110 гр.	162,58742	8,64549	11,07086	2,77734	110,000
Батон 35 гр	79,45697	2,59246	1,01004	17,94508	35,000
Сыр 9 гр	28,75148	2,11361	2,17861	0,00000	9,000
Какао с молоком	114,25447	3,32480	3,34328	16,14365	200,000
Итого:	385,05034	16,67636	17,60279	36,86607	354,000
Обед					
Салат из отварной свеклы с чесноком 50г	36,61750	0,70094	1,69529	5,20684	50,000
Щи вегетарианские со сметаной	73,31029	1,52250	3,98775	7,22205	200,000
Гуляш из мяса кури 70 г .	101,54758	14,88992	2,85770	2,00635	70,000
Каша гречневая рассыпчатая	137,92164	3,55324	4,32992	21,84463	150,000
Компот из сухофруктов.	74,38049	0,47918	0,02586	16,98172	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	54,52254	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
Хлеб пшеничный 25 гр	54,43648	1,78320	0,21119	11,75504	25,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	532,73652	24,90898	13,46771	77,55663	730,000
Полдник					
Биойогурт 150 г	170,19467	4,50000	4,50000	28,50000	150,000
Сгущенное молоко 10 гр	32,80000	0,73484	0,86750	5,71529	10,000
Запеканка творожная 120 гр	326,25996	15,70176	20,17123	11,52816	120,000
Итого:	529,25463	20,93660	25,53873	45,74345	280,000
Всего:	1 447,04149	62,52194	56,60923	160,16615	1 364,000

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