

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

04.09.2025

Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 2 от 04.09.2025, 9.ДОУ 45 АУ, Ясли, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша ячневая молочная с маслом сливочным 150г	117,81000	3,00250	4,03875	15,10000	150,000
Батон с маслом, сыром 30/6/9 гр	145,74000	4,58625	8,16500	16,03750	45,000
Кофейный напиток с молоком	87,85000	2,10250	2,11250	12,87625	150,000
Итого:	351,40000	9,69125	14,31625	44,01375	345,000
Завтрак второй					
Яблоко 120 гр	47,53125	0,42250	0,42250	12,46125	120,000
Итого:	47,53125	0,42250	0,42250	12,46125	120,000
Обед					
Салат картофельный с огурцом 45 гр	36,30250	0,63000	1,58250	4,40875	45,000
Свекольник вегетарианский со сметаной	78,49500	1,35875	3,33500	10,33625	150,000
Котлета из мяса куры	135,30250	9,32750	8,06375	3,10500	60,000
Макаронные изделия отварные 130 гр.	102,00500	2,21625	2,73625	15,36125	130,000
Кисель из концентрата плодового или ягодного	89,53000	0,00000	0,00000	20,67375	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:	542,13500	17,03250	16,25750	76,44500	588,000
Полдник					
Биойогурт 150 г	169,50000	4,50000	4,50000	28,50000	150,000
Булочка дорожная, 50 г	153,69500	4,20875	3,30500	27,08500	50,000
Итого:	323,19500	8,70875	7,80500	55,58500	200,000
Всего:	1 264,26125	35,85500	38,80125	188,50500	1 253,000

Рекомендации по составу домашнего питания в день: полноценный ужин включая овощи в любом виде



АСАТОВА Г.Р.

04.09.2025

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 1 от 04.09.2025, 9.ДОУ 45 АУ, Дети, 5 д 10,5 ч № 45

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша ячневая молочная с маслом сливочным 180г	145,62752	3,68784	4,81412	18,94340	180,000
Батон с маслом, сыром 35/5/9 гр	147,70296	4,85412	7,42908	18,10872	49,000
Кофейный напиток с молоком	115,68760	2,79936	2,81600	16,84716	200,000
Итого:	409,01808	11,34132	15,05920	53,89928	429,000
Завтрак второй					
Яблоко 100гр	39,68460	0,35116	0,35116	10,35908	100,000
Итого:	39,68460	0,35116	0,35116	10,35908	100,000
Обед					
Салат картофельный с огурцом 50 гр	43,77092	0,79192	1,59768	6,06056	50,000
Свекольник вегетарианский со сметаной	99,85036	1,77280	3,98240	13,70312	200,000
Котлета из мяса куры	182,91488	12,94692	11,02288	3,30000	80,000
Макаронные изделия отварные 130 гр.	156,17360	3,44472	3,96876	23,88932	130,000
Кисель из концентрата плодового или ягодного	114,55612	0,00000	0,00000	26,25988	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	56,18240	2,04072	0,37104	12,92456	30,000
Хлеб пшеничный 25 гр	57,98100	1,90000	0,22500	12,52500	25,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	711,42928	22,89708	21,16776	98,66244	720,000
Полдник					
Биойогурт 150 г	170,85600	4,51800	4,51800	28,61400	150,000
Булочка дорожная, 50 г	153,08880	4,19548	3,30536	27,00044	50,000
Итого:	323,94480	8,71348	7,82336	55,61444	200,000
Всего:	1 484,07676	43,30304	44,40148	218,53524	1 449,000

Рекомендации по составу домашнего питания в день: полноценный ужин включая овощи в любом виде