

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

05.09.2025

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 2 от 05.09.2025, 9.ДОУ 45 АУ, Ясли, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Повидло 10г	25,27778	0,04000	0,00000	6,65333	10,000
Батон с маслом 30/6 гр	115,38000	2,34000	5,85000	16,03778	36,000
Запеканка творожная ..	299,12889	14,12111	18,76778	10,35222	110,000
Какао с молоком	86,54000	2,33333	2,40778	12,80778	150,000
Итого:	526,32667	18,83444	27,02556	45,85111	306,000
Завтрак второй					
Яблоко 90 гр	35,65000	0,31667	0,31667	9,34556	90,000
Итого:	35,65000	0,31667	0,31667	9,34556	90,000
Обед					
Салат из отварной свеклы с растительным маслом 45гр.	52,53556	0,62444	3,34444	4,75222	45,000
Суп картофельный с зеленым горошком со сметаной	57,91000	1,19778	2,75778	6,03333	150,000
Суфле из печени 80 гр	126,03222	13,17889	5,91667	2,31000	80,000
Каша рисовая рассыпчатая 130г	124,81444	2,48444	3,32000	20,12333	130,000
Компот из сухофруктов.	57,93444	0,36667	0,02000	13,26556	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:	519,72666	21,35222	15,89889	69,04444	608,000
Полдник					
Биокефир 150 г	84,00000	4,20000	4,80000	6,00000	150,000
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 120г	108,06889	2,89556	3,53000	13,71111	120,000
Печенье 20 гр	91,60000	2,08000	1,04000	15,36000	20,000
Итого:	283,66889	9,17556	9,37000	35,07111	290,000
Всего:	1 365,37222	49,67889	52,61112	159,31222	1 294,000

Рекомендации по составу домашнего питания в день: Овощи в любом виде

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

05.09.2025

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 1 от 05.09.2025, 9.ДОУ 45 АУ, Дети, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Повидло 10г	29,69124	0,04749	0,00000	7,83797	10,000
Батон с маслом 35/6 гр	124,45323	2,62072	5,95936	17,98104	41,000
Запеканка творожная 120 гр	307,02809	14,60980	18,85733	11,33072	120,000
Какао с молоком	112,19339	3,20677	3,25685	15,98116	200,000
Итого:	573,36595	20,48478	28,07354	53,13089	371,000
Завтрак второй					
Яблоко 90 гр	36,60598	0,32394	0,32394	9,55657	90,000
Итого:	36,60598	0,32394	0,32394	9,55657	90,000
Обед					
Салат из отварной свеклы с растительным маслом 60гр.	77,49944	1,10116	4,42231	8,38590	60,000
Суп картофельный с зеленым горошком со сметаной	67,63112	1,50932	2,82343	7,86984	200,000
Суфле из печени 80 гр	122,51908	13,20988	5,46845	2,33068	80,000
Каша рисовая рассыпчатая 130г	121,93534	0,38367	2,73793	19,14725	130,000
Компот из сухофруктов.	74,48131	0,48335	0,02610	17,00124	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	55,74223	2,02470	0,36813	12,82311	30,000
Хлеб пшеничный 25 гр	57,24382	1,87578	0,22215	12,36534	25,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	577,05234	20,58786	16,06850	79,92336	730,000
Полдник					
Биокефир 150 г	83,74789	4,16992	4,76566	5,95705	150,000
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 150г	136,93673	3,67562	4,42701	17,46040	150,000
Печенье 20 гр	92,87729	2,10072	1,05036	15,51299	20,000
Итого:	313,56191	9,94626	10,24303	38,93044	320,000
Всего:	1 500,58618	51,34284	54,70901	181,54126	1 511,000

Рекомендации по составу домашнего питания в день: Овощи в любом виде