

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

08.09.2025

Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 2 от 08.09.2025, 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	3,00333	4,03889	15,10000	150,000
Батон с маслом 30/6 гр	115,38000	2,34000	5,85000	16,03778	36,000
Чай с молоком 150 гр	50,79333	0,98667	1,05556	8,41444	150,000
Итого:	283,98333	6,33000	10,94445	39,55222	336,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 120 г	51,11111	0,55556	0,11111	11,22222	120,000
Итого:	51,11111	0,55556	0,11111	11,22222	120,000
Обед					
Салат из белокачанной капусты с помидорами 45 гр	31,44556	0,70444	2,30556	2,77556	45,000
Суп крестьянский со сметаной	72,79333	1,17444	3,34222	8,39667	150,000
Гуляш из отварного мяса индейки 70гр	105,62000	13,47556	3,75333	2,15444	70,000
Макаронные изделия отварные 130 гр.	126,86444	2,95000	2,80889	20,47333	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:	495,15777	22,17111	12,77000	69,62556	598,000
Полдник					
Биокефир 150 г	84,00000	4,20000	4,80000	6,00000	150,000
Сгущенное молоко 10 гр	33,77778	0,76000	0,89778	5,91333	10,000
Запеканка творожная ..	299,12889	14,12111	18,76778	10,35222	110,000
Итого:	416,90667	19,08111	24,46556	22,26555	270,000
Всего:	1 247,15888	48,13778	48,29112	142,66555	1 324,000

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

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

08.09.2025

Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 1 от 08.09.2025, 9.ДОУ 45 АУ, Дети, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша ячневая молочная с маслом сливочным 180г	148,64210	3,79335	4,87011	19,43412	180,000
Батон с маслом 35/6 гр	127,38140	2,71794	5,99724	18,65404	41,000
Чай с молоком 180гр	87,02088	2,34607	2,51007	11,98596	180,000
Итого:	363,04438	8,85736	13,37742	50,07412	401,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 120 г	55,80882	0,60441	0,12088	12,20912	120,000
Итого:	55,80882	0,60441	0,12088	12,20912	120,000
Обед					
Салат из белокачанной капусты с помидорами 60гр	45,26471	1,16202	3,05629	4,51500	60,000
Суп крестьянский со сметаной	88,15364	1,51294	3,60143	11,08746	200,000
Гуляш из отварного мяса индейки	129,74533	16,61493	4,60386	2,62147	85,000
Макаронные изделия отварные 130 гр.	155,48750	3,42676	3,96699	23,76426	130,000
Компот из сухофруктов.	74,46408	0,48199	0,02603	17,00482	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	54,76581	1,98971	0,36176	12,60147	30,000
Хлеб пшеничный 25 гр	57,07059	1,87066	0,22154	12,33162	25,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	604,95166	27,05901	15,83790	83,92610	735,000
Полдник					
Биокефир 150 г	84,19971	4,19386	4,79301	5,99125	150,000
Сгущенное молоко 10 гр	33,22353	0,74456	0,87901	5,79107	10,000
Запеканка творожная 120 гр	316,13324	15,13860	19,49559	11,39735	120,000
Итого:	433,55648	20,07702	25,16761	23,17967	280,000
Всего:	1 457,36134	56,59780	54,50381	169,38901	1 536,000

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