

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

09.09.2025

Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 2 от 09.09.2025, 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 пшенная молочная с маслом сливочным 150г	138,81000	3,75500	4,44875	17,41500	150,000
Батон 30 гр.	70,50000	2,31000	0,90000	15,99000	30,000
Сыр 7 гр	22,88000	1,67500	1,72625	0,00000	7,000
Кофейный напиток с молоком	87,85000	2,10250	2,11250	12,87625	150,000
Итого:	320,04000	9,84250	9,18750	46,28125	337,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 120 г	57,50000	0,62500	0,12500	12,62500	120,000
Итого:	57,50000	0,62500	0,12500	12,62500	120,000
Обед					
Кукуруза консервированная 20/30 гр.	29,40000	0,70500	0,13250	5,59625	30,000
Суп гороховый с курой со сметаной 150 гр	117,60625	5,45875	4,49125	11,92750	150,000
Тефтели рыбные в соусе 80 гр	121,88125	7,92250	5,60750	7,00875	80,000
Картофельное пюре 130 гр	122,96125	2,57250	3,26250	19,00375	130,000
Компот из сухофруктов.	57,81500	0,36625	0,02000	13,26625	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:	550,16375	20,52500	14,05375	79,36250	593,000
Полдник					
Биойогурт 150 г	169,50000	4,50000	4,50000	28,50000	150,000
Манник (50 гр)	231,27250	5,74875	7,05000	32,24625	50,000
Итого:	400,77250	10,24875	11,55000	60,74625	200,000
Всего:	1 328,47625	41,24125	34,91625	199,01500	1 250,000

Рекомендации по составу домашнего питания в день: фрукты, полноценный ужин

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

09.09.2025

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 1 от 09.09.2025, 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 пшенная молочная с маслом сливочным 180г	170,81353	4,61405	5,36699	21,50160	180,000
Батон 35 гр	83,51673	2,72651	1,06227	18,87297	35,000
Сыр 9 гр	28,22543	2,07632	2,14022	0,00000	9,000
Кофейный напиток с молоком	116,57632	2,81941	2,81599	16,93866	200,000
Итого:	399,13201	12,23629	11,38547	57,31323	424,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 120 г	54,72119	0,59257	0,11851	11,96981	120,000
Итого:	54,72119	0,59257	0,11851	11,96981	120,000
Обед					
Кукуруза консервированная 20/30 гр.	29,72788	0,71026	0,13297	5,63810	30,000
Суп гороховый с курой со сметаной.	143,69822	6,57558	5,65338	14,07617	200,000
Тефтели рыбные в соусе 80 гр	122,23100	7,97743	5,62461	7,00948	80,000
Картофельное пюре 130 гр	121,24234	2,50643	3,43446	18,21134	130,000
Компот из сухофруктов.	74,83717	0,48881	0,02639	17,08253	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	55,57844	2,01926	0,36714	12,78862	30,000
Хлеб пшеничный 25 гр	58,96941	1,93305	0,22892	12,74290	25,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	606,28446	22,21082	15,46787	87,54914	700,000
Полдник					
Биойогурт 150 г	173,49071	4,58922	4,58922	29,06506	150,000
Манник (50 гр)	222,85048	5,48688	6,45714	31,79543	50,000
Итого:	396,34119	10,07610	11,04636	60,86049	200,000
Всего:	1 456,47885	45,11578	38,01821	217,69267	1 444,000

Рекомендации по составу домашнего питания в день: фрукты, полноценный ужин