

11.09.2025

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 2 от 11.09.2025, 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 геркулесовая молочная с маслом сливочным 150г	120,40000	3,14727	5,23091	14,28636	150,000
Батон с маслом, сыром 30/6/9 гр	145,78000	4,58636	8,16545	16,03818	45,000
Какао с молоком	86,54000	2,33273	2,40636	12,80727	150,000
Итого:	352,72000	10,06636	15,80272	43,13181	345,000
Завтрак второй					
Яблоко 110 гр.	43,56818	0,38727	0,38727	11,42273	110,000
Итого:	43,56818	0,38727	0,38727	11,42273	110,000
Обед					
Салат из помидоров и огурцов с зеленью.	17,62273	0,44091	1,18909	1,96545	45,000
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	57,10727	0,77727	3,44000	4,61818	150,000
Запеканка из рыбы с морковью 150 гр.	107,55818	7,46000	5,23182	5,65182	150,000
Компот из сухофруктов и шиповника 150 гр,	59,68273	0,30364	0,00000	14,51364	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:	342,47091	12,48182	10,40091	49,30909	548,000
Полдник					
Биойогурт 150 г	169,50000	4,50000	4,50000	28,50000	150,000
Ватрушка со сметаной 60 гр	219,06909	4,80636	9,10273	24,38273	60,000
Итого:	388,56909	9,30636	13,60273	52,88273	210,000
Всего:	1 127,32818	32,24181	40,19363	156,74636	1 213,000

Рекомендации по составу домашнего питания в день: Сок, овощи (в любом виде)

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 1 от 11.09.2025, 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 геркулесовая молочная с маслом сливочным 180г	166,35581	4,48935	6,65226	21,25982	180,000
Батон с маслом, сыром 35/5/9 гр	146,34244	4,76548	7,34179	18,06459	49,000
Какао с молоком	112,73925	3,24219	3,28082	16,02849	200,000
Итого:	425,43750	12,49702	17,27487	55,35290	429,000
Завтрак второй					
Яблоко 100гр	39,88871	0,35312	0,35312	10,41749	100,000
Итого:	39,88871	0,35312	0,35312	10,41749	100,000
Обед					
Салат из помидоров и огурцов с зеленью.	22,79341	0,51695	1,57014	2,30932	60,000
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	67,47616	1,33717	2,50014	8,89953	200,000
Запеканка из рыбы с морковью 180 гр.	133,86380	8,46763	6,68624	7,23470	180,000
Компот из сухофруктов и шиповника 180 гр,	71,52183	0,36276	0,00000	17,32190	180,000
Хлеб ржаной 30 гр.	53,00251	1,92559	0,35011	12,19541	30,000
Хлеб пшеничный 25 гр	58,82634	1,92860	0,22839	12,71355	25,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	407,48405	14,53870	11,33502	60,67441	680,000
Полдник					
Биойогурт 150 г	169,50000	4,48387	4,48387	28,39785	150,000
Ватрушка со сметаной 70 гр	252,46577	5,38674	10,41495	28,19301	70,000
Итого:	421,96577	9,87061	14,89882	56,59086	220,000
Всего:	1 294,77603	37,25945	43,86183	183,03566	1 429,000

Рекомендации по составу домашнего питания в день: Сок, овощи (в любом виде)