

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

16.09.2025

Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 1 от 16.09.2025, 9.ДОУ 45 АУ, Дети, 5 д 10,54



Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша из гречи и геркулеса молочная ("Дружба 3") со сливоч. маслом	197,77000	5,88447	8,27553	23,81009	200,000
Батон с маслом 35/6 гр	128,56895	2,75315	6,01096	18,89772	41,000
Кофейный напиток с молоком	116,70288	2,82224	2,81598	16,95169	200,000
Итого:	443,04183	11,45986	17,10247	59,65950	441,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 120 г	54,61187	0,59087	0,11817	11,93553	120,000
Итого:	54,61187	0,59087	0,11817	11,93553	120,000
Обед					
Рыба (минтай)с овощами в омлете 200 гр.	232,59689	15,01247	14,63247	4,46767	200,000
Свекольник с мясом курицы со сметаной ..	140,80781	5,80826	6,35553	13,46274	200,000
Компот из сухофруктов.	74,01388	0,47808	0,02580	16,88726	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	55,62237	2,01918	0,36712	12,78813	30,000
Хлеб пшеничный 25 гр	59,27945	1,94164	0,22995	12,79954	25,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	562,32040	25,25963	21,61087	60,40534	660,000
Полдник					
Биойогурт 150 г	171,04795	4,52055	4,52055	28,63014	150,000
Сдоба обыкновенная 80 гр	199,39895	4,88612	5,06813	29,09174	80,000
Итого:	370,44690	9,40667	9,58868	57,72188	230,000
Всего:	1 430,42100	46,71703	48,42019	189,72225	1 451,000

Рекомендации по составу домашнего питания в день: полноценный ужин.