

18.09.2025

Меню-раскладка  
ТРЕБ. дети № 1 от 18.09.2025, 9.ДОУ 45 АУ, Дети, 5 д 10,5 ч

| Блюдо                                   | Энергетическая<br>ценность, ккал | Белки, г        | Жиры, г         | Углеводы, г      | Выход блюда, г   |
|-----------------------------------------|----------------------------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|
| <b>Завтрак</b>                          |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Омлет натуральный 140 гр.               | 207,00090                        | 11,00543        | 14,09190        | 3,53495          | 140,000          |
| Батон с маслом, сыром 35/5/9 гр         | 147,60257                        | 4,74724         | 7,27281         | 18,60619         | 49,000           |
| Кофейный напиток с молоком              | 116,69110                        | 2,80819         | 2,78610         | 16,96957         | 200,000          |
| <b>Итого:</b>                           | <b>471,29457</b>                 | <b>18,56086</b> | <b>24,15081</b> | <b>39,11071</b>  | <b>389,000</b>   |
| <b>Завтрак второй</b>                   |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Яблоко 130 гр                           | 51,70286                         | 0,45710         | 0,45710         | 13,48438         | 130,000          |
| <b>Итого:</b>                           | <b>51,70286</b>                  | <b>0,45710</b>  | <b>0,45710</b>  | <b>13,48438</b>  | <b>130,000</b>   |
| <b>Обед</b>                             |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Салат из огурцов с растительным маслом. | 28,03810                         | 0,49171         | 2,18138         | 2,37324          | 60,000           |
| Борщ вегетарианский со сметаной.        | 78,41348                         | 1,81676         | 2,63748         | 11,91276         | 200,000          |
| Биточки рыбные 90 гр                    | 141,98014                        | 11,51895        | 5,64971         | 8,00486          | 90,000           |
| Рис припущенный с овощами .             | 165,94752                        | 2,81319         | 6,29586         | 22,37414         | 150,000          |
| Компот из сухофруктов.                  | 74,93310                         | 0,48881         | 0,02638         | 17,08686         | 200,000          |
| Хлеб ржаной 30 гр.                      | 56,02381                         | 2,03343         | 0,36971         | 12,87838         | 30,000           |
| Хлеб пшеничный 25 гр                    | 53,27300                         | 1,74367         | 0,20648         | 11,49438         | 25,000           |
| Соль                                    | 0,00000                          | 0,00000         | 0,00000         | 0,00000          | 5,000            |
| <b>Итого:</b>                           | <b>598,60915</b>                 | <b>20,90652</b> | <b>17,36700</b> | <b>86,12462</b>  | <b>760,000</b>   |
| <b>Полдник</b>                          |                                  |                 |                 |                  |                  |
| Биойогурт 160 г                         | 180,26190                        | 4,76286         | 4,76286         | 30,16476         | 160,000          |
| Шанежка с картофелем                    | 240,75543                        | 5,71238         | 7,92624         | 31,23162         | 90,000           |
| <b>Итого:</b>                           | <b>421,01733</b>                 | <b>10,47524</b> | <b>12,68910</b> | <b>61,39638</b>  | <b>250,000</b>   |
| <b>Всего:</b>                           | <b>1 542,62391</b>               | <b>50,39972</b> | <b>54,66401</b> | <b>200,11609</b> | <b>1 529,000</b> |

Рекомендации по составу домашнего питания в день: полноценный ужин