

19.09.2025

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 1 от 19.09.2025, 9, ДОУ 45 АУ, Дети, 5 д 10,5 ч



Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Повидло 10г	28,80000	0,04610	0,00000	7,60320	10,000
Батон с маслом 35/6 гр	131,46690	2,84630	6,04725	19,54250	41,000
Запеканка творожная 120 гр	319,42455	15,31400	19,68060	11,44070	120,000
Какао с молоком	112,46965	3,21630	3,26325	15,99385	200,000
Итого:	592,16110	21,42270	28,99110	54,58025	371,000
Завтрак второй					
Яблоко 120 гр	47,79000	0,42240	0,42240	12,46080	120,000
Итого:	47,79000	0,42240	0,42240	12,46080	120,000
Обед					
Салат из помидоров 60 гр.	42,11330	0,70250	3,11965	3,27395	60,000
Суп-лапша на курином бульоне 0,200	82,59475	1,40920	3,08835	10,86305	200,000
Суфле из мяса кур паровое 80 гр	249,76500	13,84365	17,26355	2,96270	80,000
Рагу из овощей 150г	107,07120	2,39150	4,35165	13,16385	150,000
Компот из сухофруктов.	74,81455	0,48610	0,02625	17,05850	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	58,82500	2,13510	0,38820	13,52230	30,000
Хлеб пшеничный 25 гр	61,50375	2,01400	0,23850	13,27650	25,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	676,68755	22,98205	28,47615	74,12085	750,000
Полдник					
Биокефир 170 г	95,44360	4,74740	5,42560	6,78200	170,000
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 150г	139,15605	3,73910	4,44405	17,83060	150,000
Итого:	234,59965	8,48650	9,86965	24,61260	320,000
Всего:	1 551,23830	53,31365	67,75930	165,77450	1 561,000

Рекомендации по составу домашнего питания в день: Сок, выпечка