

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

24.09.2025

Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 2 от 24.09.2025, 9.ДОУ 45 АУ, Ясли, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Макаронные изделия в молоке с маслом.	106,68444	3,55444	4,48667	11,32000	150,000
Батон с маслом, сыром 35/5/6 гр	140,77000	4,27556	6,77778	18,69556	46,000
Чай с сахаром.	37,05778	0,00000	0,00000	8,85444	150,000
Итого:	284,51222	7,83000	11,26445	38,87000	346,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 120 г	51,11111	0,55556	0,11111	11,22222	120,000
Итого:	51,11111	0,55556	0,11111	11,22222	120,000
Обед					
Салат из помидоров и огурцов с зеленью.	19,37889	0,49778	1,20667	2,19444	45,000
Свекольник на курином бульоне со сметаной.	74,18778	1,35333	2,76667	10,66000	150,000
Плов из мяса кур 150 гр	272,10556	13,71778	13,28333	19,84000	180,000
Компот из яблок и кураги 150 гр	52,72222	0,19444	0,01111	12,78778	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:	518,89445	19,26333	17,80778	68,04222	578,000
Полдник					
Биокефир 150 г	84,00000	4,20000	4,80000	6,00000	150,000
Запеканка морковная (вариант 2)	86,59778	2,38111	3,87444	12,79000	80,000
Сгущенное молоко 10 гр	33,77778	0,76000	0,89778	5,91333	10,000
Пряник 35 гр	122,50000	1,68000	0,98000	27,19556	35,000
Итого:	326,87556	9,02111	10,55222	51,89889	275,000
Всего:	1 181,39334	36,67000	39,73556	170,03333	1 319,000

Рекомендации по составу домашнего питания в день: овощи в любом виде

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

24.09.2025

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 1 от 24.09.2025, 9.ДОУ 45 АУ, Дети, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Макаронные изделия в молоке с маслом.	147,51129	4,83409	6,29004	15,42533	200,000
Батон с маслом, сыром 35/5/9 гр	146,29498	4,71404	7,26880	18,28044	49,000
Чай с сахаром.	49,48898	0,00000	0,00000	11,80636	200,000
Итого:	343,29525	9,54813	13,55884	45,51213	449,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 120 г	55,20000	0,59733	0,11947	12,06613	120,000
Итого:	55,20000	0,59733	0,11947	12,06613	120,000
Обед					
Салат из помидоров и огурцов с зеленью.	25,99800	0,65511	1,60120	2,88551	60,000
Свекольник на курином бульоне со сметаной.	88,62764	1,78818	2,75271	14,02502	200,000
Плов из мяса кур 200 гр	314,06702	15,72164	15,18711	22,60258	200,000
Компот из яблок и кураги 200 гр	76,50138	0,30796	0,06036	18,44311	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	54,13911	1,96533	0,35733	12,44711	30,000
Хлеб пшеничный 25 гр	57,69867	1,88987	0,22382	12,45822	25,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	617,03182	22,32809	20,18253	82,86155	720,000
Полдник					
Биокефир 150 г	83,86809	4,17391	4,77022	5,96276	150,000
Залпеканка морковная (вариант 2)	109,28760	2,77316	4,94991	16,00440	100,000
Сгущенное молоко 10 гр	34,97244	0,78338	0,92480	6,09280	10,000
Пряник 35 гр	123,04444	1,68000	0,98000	27,19502	35,000
Итого:	351,17257	9,41045	11,62493	55,25498	295,000
Всего:	1 366,69964	41,88400	45,48577	195,69479	1 584,000

Рекомендации по составу домашнего питания в день: овощи