

26.09.2025

ТРЕБ. дети № 2 от 26.09.2025, 9.ДОУ 45 АУ, Ясли, 5 д 10,5 ч

Рекомендации по составу домашнего питания в день: полноценный ужин.

Рекомендации по составу домашнего питания в день: полноценный ужин.

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

26.09.2025

Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 1 от 26.09.2025, 9.ДОУ 45 АУ, Дети, 5 д 10,5

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша ячневая молочная с маслом сливочным 180г	150,62258	3,84803	4,87674	19,81373	180,000
Батон с маслом, сыром 35/5/9 гр	148,17073	4,82807	7,37330	18,42052	49,000
Кофейный напиток с молоком	115,72944	2,79107	2,79605	16,86421	200,000
Итого:	414,52275	11,46717	15,04609	55,09846	429,000
Завтрак второй					
Яблоко 120 гр	47,75215	0,42240	0,42240	12,46082	120,000
Итого:	47,75215	0,42240	0,42240	12,46082	120,000
Обед					
Салат из белокачанной капусты с помидорами 60гр	48,05485	1,35116	3,08661	5,19266	60,000
Суп-лапша с мясом куры	124,19489	5,17897	5,43446	11,30494	200,000
Суфле из печени 80 гр	143,02459	14,86627	6,12210	4,01983	80,000
Картофельное пюре 130 гр	139,88498	2,92974	3,48850	22,12438	130,000
Компот из сухофруктов.	74,85232	0,48815	0,02635	17,07687	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	55,69828	2,02249	0,36773	12,80910	30,000
Хлеб пшеничный 25 гр	55,32103	1,81193	0,21459	11,94446	25,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	641,03094	28,64871	18,74034	84,47224	730,000
Полдник					
Биокефир 150 г	84,40378	4,20146	4,80167	6,00210	150,000
Манник (50 гр)	212,04494	4,55047	5,71421	31,94730	50,000
Итого:	296,44872	8,75193	10,51588	37,94940	200,000
Всего:	1 399,75456	49,29021	44,72471	189,98092	1 479,000

Рекомендации по составу домашнего питания в день: полноценный ужин.