

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

02.10.2025

Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 2 от 02.10.2025, 9.ДОУ 45 АУ, Ясли, 5-д 10,5

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Омлет натуральный 100 гр.	132,33500	6,71688	9,09813	2,46063	100,000
Батон с маслом, сыром 30/6/9 гр	145,74000	4,58625	8,16563	16,03813	45,000
Какао с молоком	86,54000	2,33313	2,40625	12,80750	150,000
Итого:	364,61500	13,63626	19,67001	31,30626	295,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100 г	46,00000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Итого:	46,00000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Обед					
Огурец свежий порционный 25 гр	3,50000	0,20000	0,02500	0,94875	25,000
Суп гороховый со сметаной 200 гр	110,63375	3,99313	2,88063	15,78188	200,000
Тефтели рыбные в соусе 80 гр	118,63750	7,57938	5,50938	7,00688	80,000
Каша гречневая рассыпчатая	115,61500	3,06250	3,45875	18,83625	120,000
Компот из сухофруктов.	57,81500	0,36688	0,02000	13,26625	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:	506,70125	18,70189	12,43376	78,40001	628,000
Полдник					
Биойогурт 150 г	169,50000	4,50000	4,50000	28,50000	150,000
Шанежка с картофелем	148,29625	3,72313	4,16063	20,88125	60,000
Итого:	317,79625	8,22313	8,66063	49,38125	210,000
Всего:	1 235,11250	41,06128	40,86440	169,18752	1 233,000

Рекомендации по составу домашнего питания в день: полноценный ужин, фрукты

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

02.10.2025

Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 1 от 02.10.2025, 9.ДОУ 45 АУ, Дети, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Омлет натуральный 120 гр.	167,28293	8,68867	11,43558	2,89265	120,000
Батон с маслом, сыром 35/5/9 гр	148,25108	4,83839	7,38434	18,41675	49,000
Сок фруктовый 100 г	46,18474	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Какао с молоком	112,15088	3,20398	3,25490	15,97735	200,000
Итого:	473,86963	17,23104	22,17482	47,38675	469,000
Обед					
Огурец свежий порционный 25 гр	3,36225	0,19120	0,02390	0,90815	25,000
Суп гороховый со сметаной 200 гр	97,94414	3,70924	2,67675	13,43876	200,000
Тефтели рыбные в соусе 80 гр	123,10586	8,09361	5,65590	7,01036	80,000
Каша гречневая рассыпчатая 120 г	131,03715	3,55345	3,66703	21,86582	120,000
Компот из сухофруктов.	73,83161	0,47996	0,02590	16,85040	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	54,66345	1,98530	0,36096	12,57357	30,000
Хлеб пшеничный 25 гр	56,54398	1,85269	0,21940	12,21313	25,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	540,48844	19,86545	12,62984	84,86019	685,000
Полдник					
Биойогурт 150 г	170,63454	4,51205	4,51205	28,57631	150,000
Шанежка с картофелем	227,54402	5,06217	7,57916	29,68000	90,000
Итого:	398,17856	9,57422	12,09121	58,25631	240,000
Всего:	1 412,53663	46,67071	46,89587	190,50325	1 394,000

Рекомендации по составу домашнего питания в день: полноценный ужин, фрукты