

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

03.10.2025

Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 2 от 03.10.2025, 9.ДОУ 45 АУ, Ясли, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Повидло 10г	25,15625	0,04063	0,00000	6,65250	10,000
Батон с маслом 30/6 гр	115,38000	2,34000	5,85000	16,03813	36,000
Запеканка творожная ..	299,54438	14,18750	18,82438	10,35563	110,000
Кофейный напиток с молоком	87,85000	2,10250	2,11188	12,87625	150,000
Итого:	527,93063	18,67063	26,78626	45,92251	306,000
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					
Салат из отварной свеклы с чесноком 40г	30,40000	0,57938	1,35375	4,30875	40,000
Суп-лапша на курином бульоне 0,180	80,16625	1,58250	2,76000	10,95313	150,000
Суфле из мяса кур паровое 80 гр	307,79000	16,50500	21,60188	3,63188	80,000
Рагу из овощей 130 гр	71,88875	1,77000	2,30438	10,68063	130,000
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:	648,56000	24,30376	28,58001	65,40064	603,000
Полдник					
Биокефир 150 г	84,00000	4,20000	4,80000	6,00000	150,000
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 120г	138,60625	3,86875	3,79125	19,38500	120,000
Итого:	222,60625	8,06875	8,59125	25,38500	270,000
Всего:	1 445,09688	51,54314	64,05752	146,80815	1 279,000

Рекомендации по составу домашнего питания в день: фрукты

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

03.10.2025

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 1 от 03.10.2025, 9.ДОУ 45 АУ, Дети, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Повидло 10г	27,74490	0,04437	0,00000	7,32392	10,000
Запеканка творожная 120 гр	307,50253	14,67082	18,87441	11,32522	120,000
Батон с маслом 35/6 гр	127,74482	2,72816	6,00122	18,72478	41,000
Кофейный напиток с молоком	115,65286	2,79857	2,81600	16,84359	200,000
Итого:	578,64511	20,24192	27,69163	54,21751	371,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100 г	46,93878	0,50816	0,10163	10,26490	100,000
Итого:	46,93878	0,50816	0,10163	10,26490	100,000
Обед					
Салат из отварной свеклы с чесноком 50г	40,43449	0,84482	1,67694	6,29976	50,000
Суп-лапша на курином бульоне 0,200	68,95780	1,33824	2,43339	9,25943	200,000
Суфле из мяса кур паровое 80 гр	298,27441	16,59065	20,49037	3,58698	80,000
Рагу из овощей 150г	109,76996	2,03331	4,84776	12,99335	150,000
Компот из сухофруктов.	74,81792	0,48882	0,02641	17,07139	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	55,55592	2,01771	0,36686	12,77886	30,000
Хлеб пшеничный 25 гр	58,03286	1,90155	0,22518	12,53522	25,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	705,84336	25,21510	30,06691	74,52499	740,000
Полдник					
Биокефир 150 г	84,49371	4,20690	4,80788	6,00984	150,000
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 150г	174,31861	4,83629	4,73878	24,23147	150,000
Итого:	258,81232	9,04319	9,54666	30,24131	300,000
Всего:	1 590,23957	55,00837	67,40683	169,24871	1 511,000

Рекомендации по составу домашнего питания в день: фрукты