

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

07.10.2025

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 2 от 07.10.2025, 9.ДОУ 45 АУ, Ясли, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Омлет натуральный 100 гр.	148,90722	7,98056	10,16667	2,53167	100,000
Батон 30 гр.	70,50000	2,31000	0,90000	15,99000	30,000
Сыр 7 гр	22,68444	1,67444	1,72611	0,00000	7,000
Кофейный напиток с молоком 150 гр	78,37500	2,10222	2,11222	10,60611	150,000
Итого:	320,46666	14,06722	14,90500	29,12778	287,000
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 помидоров и огурцов с зеленью.	19,24389	0,48722	1,20722	2,15722	45,000
Суп гороховый со сметаной 150 гр	89,20667	3,07389	2,68944	11,92333	150,000
Тефтели рыбные в соусе 80 гр	121,50000	7,92222	5,60833	7,00889	80,000
Картофельное пюре 130 гр	123,14444	2,57222	3,26222	19,00444	130,000
Компот из сухофруктов.	57,81500	0,36667	0,02000	13,26611	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:	511,41000	17,92222	13,32721	75,91999	608,000
Полдник					
Снежок 150 г	124,31556	3,89389	4,79222	16,32389	150,000
Булочка дорожная, 50 г	153,63056	4,20833	3,30722	27,08444	50,000
Итого:	277,94612	8,10222	8,09944	43,40833	200,000
Всего:	1 155,82278	40,59166	36,43165	158,55610	1 195,000

Рекомендации по составу домашнего питания на день: Фрукты, полноценный ужин

Утверждаю

АСАТОВА Г.Р.

07.10.2025

Меню-раскладка
 ТРЕБ. дети № 1 от 07.10.2025, 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.	173,77713	9,11190	11,81776	3,08657	120,000
Сыр 9 гр	29,90687	2,20011	2,26780	0,00000	9,000
Батон 35 гр	81,19776	2,65049	1,03265	18,34675	35,000
Кофейный напиток с молоком 180 гр	94,24213	2,51948	2,53440	12,71060	180,000
Итого:	379,12389	16,48198	17,65261	34,14392	344,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100 г	46,34328	0,50187	0,10037	10,13769	100,000
Итого:	46,34328	0,50187	0,10037	10,13769	100,000
Обед					
Салат из помидоров и огурцов с зеленью.	24,47056	0,58664	1,56179	2,61090	60,000
Суп гороховый со сметаной 200 гр	105,66146	3,85209	2,97739	14,41004	200,000
Тефтели рыбные в соусе 80 гр	116,59571	7,50802	5,50373	6,44224	80,000
Картофельное пюре 130 гр	125,43425	2,58190	3,42888	19,07668	130,000
Компот из сухофруктов.	73,74104	0,46418	0,02507	16,85910	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	53,08433	1,92828	0,35060	12,21246	30,000
Хлеб пшеничный 25 гр	57,96549	1,90000	0,22500	12,52500	25,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	556,95284	18,82111	14,07246	84,13642	730,000
Полдник					
Снежок 150 г	123,97660	3,86843	4,76116	16,21765	150,000
Булочка дорожная, 50 г	134,09914	3,58347	3,23030	22,97948	50,000
Итого:	258,07574	7,45190	7,99146	39,19713	200,000
Всего:	1 240,49575	43,25686	39,81690	167,61516	1 374,000

Рекомендации по составу домашнего питания на день: Фрукты, полноценный ужин