

верждаю

БЕРХОЛЬД

20.11.2025

детский сад
комбинированного
вида
№ 360

Углеводы, г Выход бл

20.11.2025

Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 210 от 20.11.2025, 7.ДОУ 360, Дети, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша из овсяных хлопьев молочная с маслом	172,92122	4,85184	7,18173	21,02061	200,000
Батон с маслом	102,52653	2,11500	4,93929	14,50714	45,000
Кофейный напиток с молоком	112,14755	2,71949	2,81602	16,48265	200,000
Итого:	387,59530	9,68633	14,93704	52,01040	445,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100 г	46,93878	0,50510	0,10102	10,20306	100,000
Итого:	46,93878	0,50510	0,10102	10,20306	100,000
Обед					
Салат из отварной свеклы с растительным маслом 50гр.	58,50071	0,68500	3,70867	5,21643	50,000
Щи вегетарианские со сметаной .	61,70541	1,50204	2,55224	7,88918	200,000
Плов из мяса говядины 230 гр.	371,94735	16,18898	15,75929	34,70847	230,000
Компот из кураги	62,85367	0,48878	0,00000	15,26408	200,000
Хлеб ржаной 30 гр.	37,86224	1,36041	0,24735	8,61592	30,000
Хлеб пшеничный 20 гр	58,92857	1,92327	0,22776	12,67837	20,000
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
Итого:	651,79795	22,14848	22,49531	84,37245	735,000
15:00					
Кефир 150 г	82,32000	4,07153	4,65316	5,96184	150,000
Итого:	82,32000	4,07153	4,65316	5,96184	150,000
Полдник					
Суп молочный с лапшой 0,15	80,63520	2,46602	2,86571	9,39255	150,000
Чай 150 гр,	28,73439	0,00000	0,00000	6,81133	150,000
Вафли 22 гр	80,35714	0,72755	0,63653	18,39235	22,000
Итого:	189,72673	3,19357	3,50224	34,59623	322,000
Всего:	1 358,37876	39,60501	45,68877	187,14398	1 752,000