

Платонова А.С.
10 ноябрь 2025

Меню
Сад 12ч, День 1

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с джемом	43	2,021	3,225	24,16	131,946
2. Каша пшеничная жидкая	180	6,753	7,976	29,814	218,724
3. Кофейный напиток с молоком	180	2,945	2,334	11,522	84,307
Итого:	11,718	13,535	65,496	434,978	
2й Завтрак					
1. Кефир 2,5 %	175	5,071	4,371	6,994	92,675
2. Груша свежая	80	0,317	0,238	8,155	37,213
Итого:	5,388	4,609	15,15	129,888	
Обед					
1. Огурец свежий	50	0,375	0	1,171	6,558
2. Суп картофельный с клецками и говядиной и зеленью петрушки	200/10/1	3,956	2,893	15,586	104,548
3. Рыба запеченная в омлете	70	9,722	4,491	2,097	87,595
4. Картофельное пюре с морковью	150	2,842	5,649	18,561	137,146
5. Сок персиковый	180	0,523	0	28,75	118,485
6. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3
7. Батон	35	2,695	1,05	17,535	90,65
Итого:	22,093	14,473	95,64	605,281	
Полдник					
1. Плов из птицы	130	2,346	7,211	23,548	168,701
2. Пирожок печеный с капустой и яйцом	65	6,736	6,476	34,59	224,087
3. Чай с молоком	180	2,622	2,26	10,328	72,766
4. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2
Итого:	13,025	16,208	76,426	505,754	
Итого за день:	52,223	48,825	252,711	1675,9	

Меню
Ясли 12, День 1

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с джемом	38	1,609	3,075	17,785	104,078
2. Каша пшеничная жидкая	130	5,309	6,509	23,594	174,704
3. Кофейный напиток с молоком	180	2,499	1,984	10,675	75,085
Итого:	9,416	11,568	52,054	353,867	
2й Завтрак					
1. Кефир 2,5 %	150	4,342	3,743	5,99	79,362
2. Груша свежая	70	0,277	0,208	7,136	32,561
Итого:	4,62	3,951	13,125	111,923	
Обед					
1. Огурец свежий	37	0,295	0	0,922	5,162
2. Суп картофельный с клецками и говядиной и зеленью петрушки	200/10/1	3,393	2,782	11,159	83,507
3. Рыба запеченная в омлете	70	10,1	6,307	2,212	105,947
4. Картофельное пюре с морковью	150	3,017	4,036	20,057	129,326
5. Сок для раннего возраста персиковый	180	0,538	0	29,563	121,834
6. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2
7. Батон	30	2,31	0,9	15,03	77,7
Итого:	20,973	14,285	86,902	563,676	
Полдник					
1. Плов из птицы	100	2,346	7,211	23,548	168,701
2. Пирожок печеный с капустой и яйцом	65	5,165	5,891	27,509	184,166
3. Чай с молоком	150	1,85	1,595	8,052	54,402
4. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2
Итого:	10,682	14,958	67,069	447,469	
Итого за день:	45,69	44,762	219,15	1476,935	