

Платонова А.С.
11 ноябрь 2025

Меню
Сад 12ч, День 2

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с сыром	40	5,835	5,864	11,473	123,192
2. Каша рисовая жидкая	180	4,742	6,437	27,902	189,202
3. Какао с молоком	180	3,228	2,622	12,915	89,208
Итого:	13,805	14,923	52,29	401,603	
2й Завтрак					
1. Ряженка 2,5 %	175	5,055	4,357	7,32	94,12
2. Апельсин свежий	80	0,687	0,153	6,181	32,811
Итого:	5,741	4,51	13,501	126,931	
Обед					
1. Салат из моркови и яблок	50	0,431	2,608	3,906	41,717
2. Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной и зеленью петрушки	200/10/10	3,497	4,06	9,347	88,704
3. Котлета мясная (говядина)	70	13,285	10,642	6,379	173,345
4. Макароны изделия отварные	150/5	5,642	4,789	36,042	210,003
5. Компот из изюма	180	0,336	0,073	19,592	80,949
6. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3
Итого:	25,171	22,562	87,205	655,018	
Полдник					
1. Шницель рыбный натуральный	60	7,261	7,173	0,958	96,347
2. Пюре картофельное	120	2,413	4,127	16,121	111,605
3. Напиток из плодов шиповника	180	0,734	0,302	22,401	109,179
4. Булочка "творожная"	70	10,068	3,756	40,516	237,21
5. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2
Итого:	21,796	15,618	87,956	594,542	
Итого за день:	66,513	57,613	240,952	1778,094	

Платонова А.С.
11 ноябрь 2025

Меню
Ясли 12, День 2

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с сыром	32	4,326	4,142	10,02	95,508
2. Каша рисовая жидкая	130	3,755	4,728	20,723	141,042
3. Какао с молоком	180	3,119	2,555	10,873	79,928
Итого:	11,199	11,425	41,616	316,477	
2й Завтрак					
1. Ряженка 2,5 %	150	4,341	3,742	6,286	80,823
2. Апельсин свежий	70	0,622	0,138	5,602	29,738
Итого:	4,963	3,88	11,888	110,562	
Обед					
1. Салат из моркови и яблок	30	0,345	2,586	3,125	37,869
2. Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной и зеленью петрушки	200/8/10	2,971	3,709	6,179	70,609
3. Котлета мясная (говядина)	70	9,445	7,579	4,556	123,446
4. Макароны изделия отварные	120/5	3,288	4,511	20,955	137,674
5. Компот из изюма	180	0,336	0,073	17,597	72,973
6. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2
Итого:	17,705	18,719	60,372	482,771	
Полдник					
1. Шницель рыбный натуральный	60	6,491	6,941	0,946	91,148
2. Пюре картофельное	100	2,18	3,458	14,692	98,9
3. Напиток из плодов шиповника	180	0,462	0,19	14,548	70,517
4. Булочка "творожная"	70	7,502	3,348	29,767	180,019
5. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2
Итого:	17,956	14,198	67,912	480,785	
Итого за день:	51,823	48,221	181,788	1390,594	