

_____ Платонова А.С.
05 сентября 2025

Меню
Сад 12ч, День 5

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с сыром	40	5,748	5,76	11,431	121,722
2. Каша "дружба"	180	5,339	8,003	24,015	190,357
3. Чай с молоком	200	2,773	2,391	11,277	78,375
Итого:	13,861	16,154	46,723	390,453	
2й Завтрак					
1. Йогурт	125	3,625	3,125	15,25	105
2. Банан свежий	80	1,157	0,386	16,205	74,079
Итого:	4,782	3,511	31,455	179,079	
Обед					
1. Салат из свеклы	45	0,531	3,632	3,115	47,229
2. Рассольник ленинградский с птицей и сметаной	200/10/10	2,09	3,618	13,757	96,687
3. Запеканка картофельная с мясом	150	10,198	9,039	23,324	215,297
4. Напиток витаминизированный	180	0	0	0	0
5. Хлеб ржаной	30	2,004	0,395	12,085	61,032
6. Батон	35	2,685	1,046	17,472	90,324
Итого:	17,508	17,73	69,752	510,567	
Полдник					
1. Помидор свежий	50	0,549	0,1	1,895	11,97
2. Яйцо вареное	20	2,831	2,56	0,156	34,992
3. Макароны изделия отварные	150/5	5,8	4,813	37,053	214,902
4. Напиток клюквенный	180	0	0	20,541	82,144
5. Хлеб ржаной	20	1,336	0,263	8,057	40,688
6. Ватрушка с творогом	70	10,415	4,838	38,437	240,058
Итого:	20,931	12,574	106,139	624,755	
Итого за день:	57,082	49,968	254,069	1704,854	

_____ Платонова А.С.
05 сентября 2025

Меню
Ясли 12, День 5

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с сыром	32	4,265	4,07	9,984	94,462
2. Каша "дружба"	130	3,995	5,9	17,574	140,074
3. Чай с молоком	200	2,773	2,391	11,277	78,375
Итого:	11,034	12,361	38,835	312,911	
2й Завтрак					
1. Йогурт	125	3,625	3,125	15,25	105
2. Яблоко свежее	70	0,237	0,237	5,805	27,839
Итого:	3,862	3,362	21,055	132,839	
Обед					
1. Салат из свеклы	40	0,621	2,439	3,643	38,965
2. Рассольник ленинградский с птицей и сметаной	200/8/10	1,744	3,229	11,331	82,02
3. Запеканка картофельная с мясом	150	10,118	9,023	22,672	212,217
4. Напиток витаминизированный	150	0	0	0	0
5. Хлеб ржаной	20	1,336	0,263	8,057	40,688
6. Батон	30	2,302	0,897	14,976	77,42
Итого:	16,121	15,851	60,678	451,31	
Полдник					
1. Помидор свежий	30	0,341	0,062	1,179	7,448
2. Яйцо вареное	20	2,831	2,56	0,156	34,992
3. Макароны изделия отварные с маслом	100	3,725	1,514	23,839	123,983
4. Напиток клюквенный	150	0	0	16,709	66,818
5. Хлеб ржаной	20	1,336	0,263	8,057	40,688
6. Ватрушка с творогом	70	9,36	4,722	31,36	206,44
Итого:	17,593	9,121	81,3	480,37	
Итого за день:	48,609	40,696	201,869	1377,431	