

Платонова А.С.
27 октября 2025

Меню
Сад 12ч, День 1

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с джемом	43	2,014	3,225	23,157	128,079
2. Каша пшеничная жидкая	180	6,769	7,992	29,831	219,002
3. Кофейный напиток с молоком	180	2,984	2,348	11,647	85,556
Итого:	11,767	13,564	64,635	432,637	
2й Завтрак					
1. Кефир 2,5 %	175	5,115	4,409	7,055	93,473
2. Груша свежая	80	0,328	0,246	8,447	38,544
Итого:	5,443	4,655	15,501	132,017	
Обед					
1. Огурец свежий	50	0,379	0	1,183	6,627
2. Суп картофельный с клецками и говядиной и зеленью петрушки	200/10/1	3,956	2,892	15,604	104,613
3. Рыба запеченная в омлете	70	9,691	4,491	2,105	87,5
4. Картофельное пюре с морковью	150	2,846	5,651	18,569	137,219
5. Сок персиковый	180	0,545	0	30	123,636
6. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3
7. Батон	35	2,695	1,05	17,535	90,65
Итого:	22,092	14,475	96,936	610,545	
Полдник					
1. Плов из птицы	130	2,344	7,211	23,519	168,574
2. Пирожок печеный с капустой и яйцом	65	6,744	6,478	34,679	224,477
3. Чай с молоком	180	2,638	2,274	10,35	73,038
4. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2
Итого:	13,045	16,222	76,507	506,288	
Итого за день:	52,346	48,917	253,58	1681,487	

Меню
Ясли 12, День 1

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с джемом	38	1,604	3,075	17,116	101,501
2. Каша пшеничная жидкая	130	5,321	6,521	23,605	174,909
3. Кофейный напиток с молоком	180	2,532	1,996	10,779	76,13
Итого:	9,457	11,592	51,5	352,539	
2й Завтрак					
1. Йогурт	125	3,625	3,125	15,25	105
2. Груша свежая	70	0,287	0,215	7,391	33,726
Итого:	3,912	3,34	22,641	138,726	
Обед					
1. Огурец свежий	37	0,298	0	0,931	5,216
2. Суп картофельный с клецками и говядиной и зеленью петрушки	200/10/1	3,103	2,723	8,811	72,394
3. Рыба запеченная в омлете	70	10,077	6,307	2,22	105,888
4. Картофельное пюре с морковью	150	3,021	4,038	20,065	129,4
5. Сок для раннего возраста персиковый	180	0,543	0	29,857	123,047
6. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2
7. Батон	30	2,31	0,9	15,03	77,7
Итого:	20,672	14,229	84,875	553,846	
Полдник					
1. Плов из птицы	100	2,344	7,211	23,519	168,574
2. Пирожок печеный с капустой и яйцом	65	5,169	5,892	27,572	184,435
3. Чай с молоком	150	1,861	1,604	8,066	54,589
4. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2
Итого:	10,693	14,968	67,118	447,798	
Итого за день:	44,734	44,128	226,133	1492,91	