

Платонова А.С.
28 октября 2025

Меню
Сад 12ч, День 2

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с сыром	40	5,778	5,792	11,473	122,299
2. Каша рисовая жидкая	180	4,713	6,419	27,698	188,104
3. Какао с молоком	180	3,218	2,613	12,899	89,02
Итого:	13,709	14,824	52,069	399,423	
2й Завтрак					
1. Ряженка 2,5 %	175	5,037	4,342	7,295	93,792
2. Апельсин свежий	80	0,698	0,155	6,286	33,373
Итого:	5,735	4,497	13,581	127,164	
Обед					
1. Салат из моркови и яблок	50	0,435	2,612	3,987	42,105
2. Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной и зеленью петрушки	200/10/10	3,2	4,111	6,764	77,63
3. Печень по-строгановски	90/30	17,44	8,086	7,612	174,204
4. Макароны изделия отварные	150/5	5,77	4,797	36,86	213,867
5. Компот из изюма	180	0,312	0,068	18,914	78,051
6. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3
Итого:	29,137	20,064	86,076	646,157	
Полдник					
1. Шницель рыбный натуральный	60	7,634	7,192	0,962	97,936
2. Пюре картофельное	120	2,41	4,12	16,11	111,486
3. Напиток из плодов шиповника	180	0,734	0,302	22,404	109,198
4. Булочка "творожная"	70	10,066	3,753	40,532	237,235
5. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2
Итого:	22,164	15,626	87,969	596,056	
Итого за день:	70,745	55,012	239,695	1768,801	

Платонова А.С.
28 октября 2025

Меню
Ясли 12, День 2

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с сыром	32	4,287	4,093	10,02	94,898
2. Каша рисовая жидкая	130	3,146	4,208	19,631	129,414
3. Какао с молоком	180	3,108	2,546	10,857	79,739
Итого:	10,541	10,846	40,508	304,051	
2й Завтрак					
1. Ряженка 2,5 %	150	4,325	3,729	6,264	80,541
2. Апельсин свежий	70	0,642	0,143	5,775	30,655
Итого:	4,967	3,871	12,039	111,196	
Обед					
1. Салат из моркови и яблок	30	0,348	2,589	3,189	38,179
2. Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной и зеленью петрушки	200/8/10	2,99	3,801	6,199	71,604
3. Печень по-строгановски	60/30	12,865	7,14	6,257	141,74
4. Макароны изделия отварные	120/5	3,91	4,578	24,938	156,708
5. Компот из изюма	180	0,312	0,068	16,918	70,071
6. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2
Итого:	21,744	18,436	65,46	518,502	
Полдник					
1. Шницель рыбный натуральный	60	6,836	6,959	0,949	92,614
2. Пюре картофельное	100	2,249	4,088	14,8	105,298
3. Напиток из плодов шиповника	180	0,462	0,19	16,546	78,507
4. Булочка "творожная"	70	7,5	3,345	29,777	180,024
5. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2
Итого:	18,368	14,842	70,032	496,643	
Итого за день:	55,62	47,996	188,04	1430,393	