

Меню
Сад 12ч, День 3

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Салат из зеленого горошка консервированного	40	1,078	2,057	2,26	31,806
2. Омлет натуральный	140	12,622	21	1,985	247,621
3. Чай с молоком	190	2,077	1,791	9,725	63,815
4. Батон	35	2,695	1,05	17,535	90,65
Итого:	18,472	25,897	31,506	433,891	
2й Завтрак					
1. Кефир 2,5 %	175	5,094	4,392	7,027	93,105
2. Банан свежий	80	1,182	0,394	16,55	75,656
Итого:	6,277	4,786	23,576	168,76	
Обед					
1. Огурец свежий	50	0,377	0	1,179	6,604
2. Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью петрушки	200/10/1	1,999	3,447	11,15	84,276
3. Гуляш из отварного мяса	80/70	15	10,938	4,425	176,339
4. Каша гречневая рассыпчатая	150	8,719	6,402	39,439	249,92
5. Компот из свежих груш	180	0,146	0,11	15,748	65,092
6. Хлеб ржаной	30	1,98	0,39	11,94	60,3
7. Батон	35	2,695	1,05	17,535	90,65
Итого:	30,916	22,336	101,415	733,181	
Полдник					
1. Голубцы ленивые	150	10,641	9,362	9,349	165,06
2. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2
3. Сок абрикосовый	180	0,906	0	23	99,606
4. Вафли	30	1,173	9,201	18,794	162,979
Итого:	14,039	18,823	59,103	467,846	
Итого за день:	69,703	71,843	215,601	1803,678	

Платонова А.С.
29 октября 2025

Меню
Ясли 12, День 3

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Салат из зеленого горошка консервированного	30	0,712	2,033	1,493	27,085
2. Омлет натуральный	140	12,819	16,72	2,313	211,255
3. Чай с молоком	190	2,261	1,95	10,031	67,248
4. Батон	20	1,54	0,6	10,02	51,8
Итого:	17,333	21,303	23,857	357,388	
2й Завтрак					
1. Йогурт	125	3,625	3,125	15,25	105
2. Банан свежий	80	1,182	0,394	16,55	75,656
Итого:	4,807	3,519	31,8	180,656	
Обед					
1. Огурец свежий	37	0,297	0	0,928	5,198
2. Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью петрушки	200/8/1	1,344	3,019	6,177	57,81
3. Гуляш из отварного мяса	80/70	10,929	8,943	4,424	142,145
4. Каша гречневая рассыпчатая	100	4,183	5,214	18,883	139,04
5. Компот из свежих груш	180	0,11	0,082	12,809	52,809
6. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2
Итого:	18,183	17,518	51,182	437,202	
Полдник					
1. Голубцы ленивые	100	10,087	9,326	7,397	154,408
2. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2
3. Сок для раннего возраста абрикосовый	180	0,875	0	22,225	96,25
4. Вафли	20	0,782	6,134	12,529	108,655
Итого:	13,064	15,72	50,111	399,513	
Итого за день:	53,387	58,06	156,95	1374,758	