

Платонова А.С.  
30 октябрь 2025

Меню  
Сад 12ч, День 4

| Блюда                                       | Выход         | Белки         | Жиры           | Углеводы        | Ккалории |
|---------------------------------------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|----------|
| <b>Завтрак</b>                              |               |               |                |                 |          |
| 1. Бутерброд с маслом                       | 40            | 2,72          | 5,175          | 17,575          | 128,05   |
| 2. Каша манная жидкая                       | 180           | 5,789         | 7,668          | 27,785          | 204,131  |
| 3. Кофейный напиток с молоком               | 200           | 2,911         | 2,296          | 12,197          | 86,725   |
| Итого:                                      | 11,419        | 15,138        | 57,557         | 418,906         |          |
| <b>2й Завтрак</b>                           |               |               |                |                 |          |
| 1. Кефир 2,5 %                              | 175           | 5,102         | 4,398          | 7,037           | 93,235   |
| 2. Яблоко свежее                            | 80            | 0,315         | 0,315          | 7,713           | 36,989   |
| Итого:                                      | 5,416         | 4,713         | 14,749         | 130,224         |          |
| <b>Обед</b>                                 |               |               |                |                 |          |
| 1. Огурец соленый                           | 30            | 0,242         | 0,03           | 0,514           | 3,934    |
| 2. Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200/20        | 4,362         | 3,368          | 11,473          | 93,978   |
| 3. Пудинг рыбный запеченный                 | 70            | 9,302         | 6,387          | 6,142           | 119,33   |
| 4. Рагу овощное (1-й вариант)               | 140           | 2,205         | 6,618          | 10,906          | 112,928  |
| 5. Компот из чернослива                     | 180           | 0,52          | 0,158          | 24,972          | 105,738  |
| 6. Хлеб ржаной                              | 30            | 1,98          | 0,39           | 11,94           | 60,3     |
| 7. Батон                                    | 35            | 2,695         | 1,05           | 17,535          | 90,65    |
| Итого:                                      | 21,305        | 18,002        | 83,484         | 586,857         |          |
| <b>Полдник</b>                              |               |               |                |                 |          |
| 1. Запеканка из творога с джемом            | 150/13        | 26,968        | 11,879         | 33,045          | 349,337  |
| 2. Молоко кипяченое                         | 200           | 5,326         | 4,592          | 8,816           | 99,178   |
| 3. Пряник                                   | 30            | 1,883         | 1,5            | 23,936          | 116,809  |
| Итого:                                      | 34,178        | 17,97         | 65,797         | 565,324         |          |
| <b>Итого за день:</b>                       | <b>72,319</b> | <b>55,824</b> | <b>221,587</b> | <b>1701,312</b> |          |

Платонова А.С.  
30 октябрь 2025

Меню  
Ясли 12, День 4

| Блюда                                       | Выход  | Белки  | Жиры   | Углеводы | Ккалории |
|---------------------------------------------|--------|--------|--------|----------|----------|
| <b>Завтрак</b>                              |        |        |        |          |          |
| 1. Бутерброд с маслом                       | 25     | 1,565  | 4,725  | 10,06    | 89,2     |
| 2. Каша манная жидкая                       | 130    | 4,318  | 4,689  | 19,806   | 139,345  |
| 3. Кофейный напиток с молоком               | 200    | 2,752  | 2,195  | 11,82    | 82,812   |
| Итого:                                      |        | 8,635  | 11,609 | 41,686   | 311,357  |
| <b>2й Завтрак</b>                           |        |        |        |          |          |
| 1. Кефир 2,5 %                              | 150    | 4,369  | 3,766  | 6,026    | 79,842   |
| 2. Апельсин свежий                          | 70     | 0,467  | 0,104  | 4,2      | 22,296   |
| Итого:                                      |        | 4,835  | 3,87   | 10,226   | 102,139  |
| <b>Обед</b>                                 |        |        |        |          |          |
| 1. Огурец соленый                           | 32     | 0,256  | 0,032  | 0,545    | 4,167    |
| 2. Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200/20 | 3,856  | 3,267  | 7,351    | 74,504   |
| 3. Пудинг рыбный запеченный                 | 70     | 8,807  | 6,382  | 6,17     | 117,435  |
| 4. Рагу овощное (1-й вариант)               | 140    | 2,037  | 5,599  | 9,948    | 99,125   |
| 5. Компот из чернослива                     | 180    | 0,474  | 0,144  | 21,826   | 92,637   |
| 6. Хлеб ржаной                              | 20     | 1,32   | 0,26   | 7,96     | 40,2     |
| 7. Батон                                    | 30     | 2,31   | 0,9    | 15,03    | 77,7     |
| Итого:                                      |        | 19,059 | 16,585 | 68,829   | 505,768  |
| <b>Полдник</b>                              |        |        |        |          |          |
| 1. Запеканка из творога с джемом            | 150/13 | 21,676 | 8,623  | 27,874   | 277,428  |
| 2. Молоко кипяченое                         | 200    | 5,593  | 4,821  | 9,257    | 104,137  |
| 3. Пряник                                   | 20     | 1,255  | 1      | 15,958   | 77,874   |
| Итого:                                      |        | 28,524 | 14,444 | 53,088   | 459,439  |
| Итого за день:                              |        | 61,054 | 46,507 | 173,83   | 1378,703 |