

Платонова А.С.
31 октябрь 2025

Меню
Сад 12ч, День 5

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с сыром	40	5,925	5,978	11,473	124,602
2. Каша "дружба"	180	5,357	8,011	24,054	190,658
3. Чай с молоком	200	2,726	2,35	11,197	77,481
Итого:	14,007	16,339	46,724	392,741	
2й Завтрак					
1. Ряженка 2,5 %	175	4,939	4,258	7,153	91,965
2. Банан свежий	80	1,158	0,386	16,213	74,118
Итого:	6,097	4,644	23,366	166,083	
Обед					
1. Салат из свеклы	45	0,482	3,629	2,83	45,872
2. Рассольник ленинградский с птицей и сметаной	200/10/10	2,019	3,456	13,389	93,442
3. Запеканка картофельная с мясом	150	8,761	6,036	18,497	163,14
4. Напиток витаминизированный	180	0	0	0	0
5. Хлеб ржаной	30	1,911	0,376	11,524	58,202
6. Батон	35	2,695	1,05	17,535	90,65
Итого:	15,869	14,547	63,776	451,306	
Полдник					
1. Помидор свежий	50	0,547	0,099	1,888	11,925
2. Яйцо вареное	20	2,831	2,56	0,156	34,992
3. Макароны изделия отварные	150/5	5,642	4,789	36,037	209,983
4. Напиток клюквенный	180	0	0	18,979	75,896
5. Хлеб ржаной	20	1,274	0,251	7,683	38,801
6. Ватрушка с творогом	70	10,442	4,843	38,332	239,798
Итого:	20,735	12,542	103,076	611,395	
Итого за день:	56,708	48,072	236,942	1621,524	

Платонова А.С.
31 октябрь 2025

Меню
Ясли 12, День 5

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с сыром	32	4,387	4,22	10,02	96,472
2. Каша "дружба"	130	4,009	5,906	17,604	140,303
3. Чай с молоком	200	2,786	2,401	11,296	78,597
Итого:	11,181	12,528	38,92	315,373	
2й Завтрак					
1. Йогурт	125	3,625	3,125	15,25	105
2. Банан свежий	70	1,165	0,388	16,307	74,546
Итого:	4,79	3,513	31,557	179,546	
Обед					
1. Салат из свеклы	40	0,558	3,034	3,276	42,606
2. Рассольник ленинградский с птицей и сметаной	200/8/10	1,677	3,097	10,953	79,023
3. Запеканка картофельная с мясом	150	8,271	8,41	14,403	166,127
4. Напиток витаминизированный	150	0	0	0	0
5. Хлеб ржаной	20	1,274	0,251	7,683	38,801
6. Батон	30	2,31	0,9	15,03	77,7
Итого:	14,091	15,692	51,345	404,257	
Полдник					
1. Помидор свежий	30	0,34	0,062	1,175	7,42
2. Яйцо вареное	20	2,831	2,56	0,156	34,992
3. Макароны изделия отварные с маслом	100	3,216	1,452	20,58	108,342
4. Напиток клюквенный	150	0	0	15,418	61,656
5. Хлеб ржаной	20	1,274	0,251	7,683	38,801
6. Ватрушка с творогом	70	9,39	4,728	31,278	206,29
Итого:	17,051	9,053	76,291	457,502	
Итого за день:	47,112	40,786	198,114	1356,678	