

Платонова А.С.
06 июнь 2025

Меню
Сад 12ч, День 10

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	40	2,677	5,158	17,295	126,605
2. Каша рисовая жидкая	180	4,959	6,617	28,351	193,535
3. Какао с молоком	180	3,275	2,662	12,991	90,071
Итого:	10,911	14,437	58,637	410,211	
2й Завтрак					
1. Мандарин свежий	100	0,791	0,198	7,42	37,594
2. Кефир 2,5 %	175	5,115	4,409	7,055	93,473
Итого:	5,906	4,607	14,474	131,066	
Обед					
1. Салат из свеклы	45	0,09	3,602	0,531	34,898
2. Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	200/10/10	2,446	3,609	13,498	96,876
3. Котлеты рубленые из птицы	70	1,568	7,404	7,18	100,745
4. Овощи, припущенные в сметанном соусе	150	2,681	1,974	10,539	71,929
5. Сок персиковый	180	0,529	0	29,118	120
6. Хлеб ржаной	30	1,906	0,375	11,493	58,043
7. Батон	35	2,652	1,033	17,255	89,205
Итого:	11,872	17,998	89,614	571,696	
Полдник					
1. Огурец свежий	50	0,378	0	1,181	6,614
2. Жаркое по-домашнему	150	8,954	9,632	13,823	177,942
3. Напиток клюквенный	180	0	0	20,085	80,32
4. Хлеб ржаной	20	1,271	0,25	7,662	38,695
5. Печенье	40	2,336	2,492	26,667	175,574
Итого:	12,939	12,373	69,418	479,146	
Итого за день:	41,628	49,416	232,144	1592,119	

Платонова А.С.
06 июнь 2025

Меню
Ясли 12, День 10

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Бутерброд с маслом	25	1,565	4,725	10,06	89,2
2. Каша рисовая жидкая	130	3,79	4,758	20,784	141,708
3. Какао с молоком	180	3,157	2,588	10,937	80,639
Итого:		8,512	12,071	41,781	311,547
2й Завтрак					
1. Ряженка 2,5 %	150	4,36	3,759	6,315	81,189
2. Мандарин свежий	100	0,799	0,2	7,493	37,962
Итого:		5,159	3,959	13,807	119,151
Обед					
1. Салат из свеклы	40	0,57	2,436	3,344	37,536
2. Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	200/8/10	1,404	3,047	8,952	69,381
3. Котлеты рубленые из птицы	70	1,582	7,409	7,279	101,234
4. Овощи, припущенные в сметанном соусе	150	2,059	1,712	8,167	57,069
5. Сок для раннего возраста персиковый	180	0,54	0	29,7	122,4
6. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2
7. Батон	30	2,31	0,9	15,03	77,7
Итого:		9,785	15,764	80,432	505,521
Полдник					
1. Огурец свежий	37	0,298	0	0,93	5,208
2. Жаркое по-домашнему	140	1,026	3,084	7,963	63,934
3. Напиток клюквенный	150	0	0	16,534	66,12
4. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2
5. Печенье	20	1,2	1,28	13,7	90,2
Итого:		3,844	4,624	47,087	265,662
Итого за день:		27,3	36,417	183,106	1201,88