

# МЕНЮ (диета)

2 день

на « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2025г

<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход (г)</i>		<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>	
	<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>
<b>Завтрак</b>				
Каша ячневая на воде	130/5	150/5	130	160
Батон	20	30	138	198,60
Чай с сахаром	180	200	26,25	29,17
	<b>Итого:</b>		<b>294,25</b>	<b>377,77</b>
<b>Второй завтрак</b>				
Сок фруктовый	150	180	<b>69</b>	<b>92</b>
<b>Обед</b>				
Закуска порционная консервированные овощи (огурец, помидор)	30	50	3,90	6,50
Суп картофельный с бобовыми, с курицей, с гренками из пшеничного хлеба	150/10/10	200/10/10	141	188,60
Рыба запеченная	50	70	112	156,80
Картофель по-домашнему	110	130	116	137,09
Компот из консервированных плодов	150	180	78	93,60
Хлеб пшеничный	10	15	23,50	35,25
Хлеб ржаной	20	20	40	40
	<b>Итого:</b>		<b>514,40</b>	<b>657,84</b>
<b>Полдник</b>				
Кондитерские изделия	20	30	108,40	162,60
Чай черный	180	200	95,4	116,6
	<b>Итого:</b>		<b>203,8</b>	<b>279,2</b>
<b>Ужин</b>				
Тефтели из птицы в соусе	100	150	38	
Макаронные изделия	100	130	293	381
Чай с сахаром	160	200	26,08	32,60
	<b>Итого:</b>		<b>357,08</b>	<b>451,60</b>
	<b>Всего:</b>		<b>1438,53</b>	<b>1858,41</b>