

МЕНЮ
(диета)

5 день

на « ____ » _____ 2025г

Наименование блюда	Выход (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак				
Каша «Дружба» на воде	140/5	160/5	114,7	131,09
Батон	25/10	30/15	101,9	161,6
Чай с сахаром	180	200	78,01	82,34
	Итого:		294,61	375,03
Второй завтрак				
Фрукт свежий	100	150	66	66
Обед				
Салат «овощная мозаика»	30	50	33	55
Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	150/20	200/20	109,9	131,8
Фрикадельки из курицы	50	70	126,14	176,6
Капуста тушеная	110	130	93,64	110,67
Компот из свежих фруктов/ Напиток витаминный «Витошка»	150	180	48,5	67,5
Хлеб пшеничный	20	25	47	58,75
Хлеб ржаной	20	30	40	60
	Итого:		498,18	660,32
Полдник				
Кондитерское изделие	30	40	141	169,2
Сок фруктовый	150	180	79,5	100,7
	Итого:		220,5	269,9
Ужин				
Закуска порционная консервированные овощи (огурец, помидор)	30	50	13,5	22,5
Голень куриная	75	116	103,01	144,21
Картофель отварной	110	130	104,77	123,82
Напиток лимонный	165	180	73,7	80,4
Хлеб ржаной	15	15	30	30
Хлеб пшеничный	15	15	35,25	35,25
	Итого:		362,62	441,93
	Всего:		1441,91	1813,18