

МЕНЮ
(диета)

6 день

на « ____ » _____ 2025г

Наименование блюда	Выход (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
	ясли	сад	ясли	сад
<i>Завтрак</i>				
Каша пшеничная на воде	140/5	160/5	120,8	138,057
Батон	25	30	101,9	161,6
Чай с сахаром	180	200	71,36	79,29
	Итого:		294,06	378,947
<i>Второй завтрак</i>				
Сок фруктовый	150	180	79,5	95,4
<i>Обед</i>				
Салат из свеклы с чесноком	30	50	37,25	62,09
Суп Волна с курицей	150/10	200/10	98	121,8
Рулет из птицы	50	70	107	149,8
Картофельное пюре	110	130	95	112,27
Компот из смеси сухофруктов	150	180	77,25	92,7
Хлеб пшеничный	20	20	47	47
Хлеб ржаной	20	25	40	50
	Итого:		514,4	657,16
<i>Полдник</i>				
Кондитерские изделия	50	70	135,5	189,7
Чай с яблоком	180	200	69	82,8
	Итого:		204,5	272,5
<i>Ужин</i>				
Макароны отварные	100	130	221,47	253,62
Горошек консервированный	64	76	116,2	214,3
Хлеб ржаной	15	20	30	60
Хлеб пшеничный	15	20	35,25	65,8
Напиток из шиповника	150	180	55,52	66,62
Фрукты свежие	100	150	47	47
	Итого:		389,24	493,04
	Всего:		1481,7	1897,047