

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
"Детский сад № 20 "Ручеёк"
 А.А.Храмкова

Дата 30.06.2025

Меню на 6-й день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал
Завтрак:	Макароны отварные с сыром	120/175	174,38/254,3
	Чай с сахаром	180/200	36,67/44
	Печенье	15/20	62,55/83,4
Второй завтрак:	Сок фруктовый	150/180	70,5/37,6
Обед:	Рассольник ленинградский	180/200	93,33/103,7
	Жаркое по-домашнему	140/150	255,45/273,64
	Салат из белокочанной	40/60	34,96/52,44
	Компот из сушеных ягод	150/180	84,75/101,7
	Хлеб ржаной	40/50	69,6/87
Полдник:	Молоко кипячёное	150/180	85/107
	Батон/Батон с повидлом	20/45	50/112,1
	Яблоки	40/80	17,6/35,2
Ужин:	Рыба, запеченная в омлете	100	117,5
	Салат из свеклы	120/150	112,8/141
	Чай с сахаром	180/200	36,67/44
	Батон	20/40	50/100