

Согласовано

Заведующий МБДОУ № 19 «Звездочка»

Н.В. Петрова

« 01 » 2025 г.

1-й День

Наименование блюд	Масса	Белк и	Жир ы	Углево ды	Ккал	Вит С
ЗАВТРАК						
1. Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/3	5,35	5,35	5,35	5,35	0,86
2. Кофейный напиток с молоком	180/6	2,85	2,85	2,85	2,85	1,17
3. Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,29	2,29	2,29	2,29	
Итого:	406	10,49	12,32	60,05	379,27	2,03
2-й ЗАВТРАК						
Фрукты свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
ОБЕД						
1. Салат из зеленого горошка	50	1,49	2,59	3,13	41,8	8,75
2. Суп вермишелевый с картоф с мясными фрикадельками	180/15	4,93	3,80	12,68	114,56	6,17
3. Голубцы ленивые со сметанно-томатным соусом	120/30	10,16	10,45	21,01	201,98	0,650
4. Напиток из сухофруктов	180	0,60	0,08	20,81	68,18	0,65
5. Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00
6 Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,10	
Итого:	645	22,04	15,17	86,51	543,57	16,22
ПОЛДНИК						
1. Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26
2. Вафли	20	3,28	4,80	32,00	192,00	
Итого	200	8,5	9,3	39,2	282,0	1,26
УЖИН						
1. Котлеты рыбные	70	8,54	5,43	10,26	124,56	0,22
2. Пюре Картофельное	140	2,86	4,48	19,08	128,10	16,95
3. Чай с сахаром	180/6	0,06	0,02	6,02	24,10	0,03
4. Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00
Итого:	626	22,24	19,47	89,32	629,26	18,46
ВСЕГО:	1777	55,18	47,36	245,68	1599,1	46,71