

Согласовано
Заведующий МБДОУ № 19 «Звездочка»
Н.В. Петрова
« 01 » _____ 2025 г.

10- День

Наименование блюд	Масса	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Вит С
ЗАВТРАК						
1. Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/3	7,43	7,45	33,78	233,1	0,86
2. Кофейный напиток с молоком	180/6	2,85	2,41	5,99	42,67	1,17
3. Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/10/5	4,93	7,16	15,49	146,1	
Итого:	414	15,21	17,02	55,26	421,87	2,03
2-й ЗАВТРАК						
Сок	180	0,9		18,18	76	3,6
ОБЕД						
1. Огурцы свежие	50	0,35	0,05	0,95	6	2,45
2. Суп картофельный с рисовой крупой, с мясными фрикадельками, со сметаной	180/10/5	2,57	3,02	9,63	79,6	
3. Котлеты рыбные с маслом сливочным	70,3	8,56	7,6	10,31	144,36	0,22
4. Макароны изделия отварные с овощами	130	4,48	5,19	24,72	163,28	2,35
5. Кисель	180	0,54	0,09	16,18	75,24	0,99
6. Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	
7. Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,1	
Итого:	698	21,37	16,69	91,91	616,33	6,01
ПОЛДНИК						
1. Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,56	91,8	0,54
2. Булочка «Российская»	30	2,11	2,4	14,61	88,5	0,01
Итого	210	7,33	6,9	22,17	180,3	0,55
УЖИН						
1. Каша вязкая гречневая с мясом и овощами	200	11,17	12,3	27,9	268,5	1,17
2. Напиток из шиповника	180/6	0,61	0,25	18,68	79,38	90
3. Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
Итого:	626	21,39	19,69	83,51	598,68	91,72
ВСЕГО:	1918	58,87	53,4	248,86	1712,88	103,36