

Согласовано:
Заведующий МБДОУ № 19 «Звездочка»
Н.В. Петрова
« 21 » 2023 г.



3-й День

Наименование блюд	Масса	Белк и	Жиры	Углево ды	Ккал	Вит С
ЗАВТРАК						
1. Каша манная молочная с маслом сливочным	180,3	5,45	5,29	29,06	186,3	1,05
2. Чай с молоком, сахаром	180/6	2,67	2,27	10,34	72,7	1,2
3. Бутерброд с маслом слив	30/5	2,29	4,5	15,49	111,6	
Итого:	404	10,41	12,06	54,89	370,6	2,25
2-й ЗАВТРАК						
Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0
ОБЕД						
1. Салат из свежей капусты с яблоком	50	0,07	3,06	6,7	54,06	10,12
2. Суп картофельный с горохом на бульоне из индейки	180	3,95	3,79	11,91	106,74	4,19
3. Плов из отварной индейки	200	9,22	7,94	45,75	290,64	5,44
4. Компот из урюка	180	0,4	0,02	16,6	68,2	
5. Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
6. Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,1	
Итого:	675	18,14	15,51	108,62	655,74	22,19
ПОЛДНИК						
1. Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,56	91,8	0,54
2. Булочка дорожная	50	3,39	4,9	30,1	165,5	
Итого	230	8,61	9,4	37,66	257,3	0,54
УЖИН						
1. Фрикадельки рыбные отварные	80	13,41	2,82	1,14	88	1,33
2. Картофель запеченный	140	3,8	8,25	29,53	212,8	
3. Напиток из шиповника	180/6	0,61	0,25	18,68	79,38	90
4. Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
Итого:	666	28,71	20,97	101,77	707,98	91,87
ВСЕГО:	1840	56,64	46,98	259,73	1728,17	126,31