

Согласовано
Заведующий МБДОУ № 19 «Звездочка»
Н.В. Петрова
« 17 » 202 5 г.

4- День

Наименование блюд	Масса	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Вит С
ЗАВТРАК						
1. Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/3	6,54	6,15	35,21	223,41	0,86
2. Кофейный напиток с молоком	180/6	2,85	2,41	5,99	42,67	1,17
3. Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом	30/5/10	2,35	4,52	17,39	119,8	0,16
Итого:	414	11,74	13,08	58,59	385,88	2,19
2-й ЗАВТРАК						
Сок	180	0,9		18,18	76	3,6
ОБЕД						
1. Томаты свежие порционно (50)	50	0,55	0,1	1,9	11	8,75
2. Суп картофельный с пшенной крупой	180	1,42	1,95	8,72	61,74	5,94
3. Птица, тушенная в соусе с овощами	200	17,79	13,83	17,2	264	11,61
4. Напиток из сухофруктов	180	0,6	0,08	20,81	68,18	0,65
5. Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	
6. Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,1	
Итого:	680	25,22	16,7	78,75	552,77	26,95
ПОЛДНИК						
1. Кисломолочный напиток с сахаром	180/3	5,22	4,5	10,19	102	1,05
2. Булочка с сахаром	35	2,66	4,2	18,42	95,67	0,11
Итого:	180/3	7,88	8,7	28,61	197,67	1,16
УЖИН						
1. Омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,64	289,66	0,32
2. Чай с сахаром	180/6	0,06	0,02	6,02	24,1	0,03
3. Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
Итого:	584	24,16	33,79	52,03	581,03	1,51
ВСЕГО:	1858	62,03	63,57	207,55	1596,58	34,25