

Согласовано
Заведующий МБДОУ № 19 «Звездочка»
Н.В. Петрова
« 24 » 2023 г.

5- День

Наименование блюд	Масса	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Вит С
ЗАВТРАК						
1. Суп молочный с вермишелью	200	4,38	3,8	14,36	120	
2. Какао с молоком	180	3,67	3,19	5,99	58,83	1,43
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/10/5	4,93	7,16	15,49	146,1	
Итого:	425	12,98	14,15	35,84	324,93	1,43
2-й ЗАВТРАК						
Фрукты свежие(яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
ОБЕД						
1. Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,06	5,78
2. Суп из овощей с мясными фрикадельками, со сметаной	180/10/7	3,67	6,5	6,87	106,12	
3. Котлеты рубленые из говядины	70	11,79	13,09	11,51	211,06	0,84
4. Каша гречневая рассыпчатый с овощами, с маслом сливочным	130/2	3,8	2,37	26,43	141,96	
5. Компот из свежих яблок	180/6	0,14	0,14	13,20	55,26	0,81
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:	709	25,11	28,85	92,51	737,31	7,43
ПОЛДНИК						
1. Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,56	91,8	1,44
2. Мармелад	10	1,09		15,28	83	
Итого	190	6,31	4,5	22,84	174,8	1,44
УЖИН						
1. Элеш с птицей	100	10,9	14	22,3	245	
2. Чай с сахаром и лимоном	180/6/7	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83
Итого:	483	17,34	18,53	51,37	446,28	4,27
ВСЕГО:	1717	55,83	61,92	189,52	1555,52	23,13