



Утверждаю  
Заведующий МБДОУ № 19  
Н.В. Петрова

Завтрак:

| Наименование<br>блюد                                     | Масса<br>Порции |        | Пищевые вещества |      |      |      |        |       | Энергетическая<br>ценность |        | Витамин |      |
|----------------------------------------------------------|-----------------|--------|------------------|------|------|------|--------|-------|----------------------------|--------|---------|------|
|                                                          | ясли            | сад    | белки            |      | жиры |      | Угл-ды |       | Ккал                       |        | С       |      |
|                                                          |                 |        | я                | с    | я    | с    | я      | с     | ясли                       | сад    | ясли    | сад  |
| Каша жидкая<br>молочная гречневая, с<br>маслом сливочным | 140/3           | 180/3  | 6,33             | 4,38 | 6,19 | 3,80 | 24,57  | 14,36 | 180,10                     | 225,90 | 1,15    | 1,48 |
| Чай без сахара с<br>мarmеладом                           | 170/10          | 180/20 | 0,07             | 0,09 | 0,02 | 0,02 | 11,93  | 23,84 | 48,15                      | 96,30  | 0,02    | 0,03 |
| Бутерброд с сыром, с<br>маслом сливочным                 | 25/5/5          | 30/5/5 | 2,53             | 3,61 | 5,69 | 5,83 | 12,92  | 15,49 | 115,67                     | 128,77 | 0,07    | 0,07 |

2-ой Завтрак:

|               |     |     |      |      |      |      |      |      |       |       |           |           |
|---------------|-----|-----|------|------|------|------|------|------|-------|-------|-----------|-----------|
| Фрукты свежие | 100 | 100 | 0,40 | 0,40 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 9,80 | 47,00 | 47,00 | 10,0<br>0 | 10,0<br>0 |
|---------------|-----|-----|------|------|------|------|------|------|-------|-------|-----------|-----------|

Обед:

|                                                              |        |        |      |      |       |       |       |       |        |        |      |       |
|--------------------------------------------------------------|--------|--------|------|------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|------|-------|
| Огурцы свеж.порц                                             | 30     | 50     |      | 0,35 |       | 0,05  |       | 0,95  |        | 6,0    |      | 2,8   |
| Суп гороховый с<br>картофелем, с<br>мясными<br>фрикадельками | 150/10 | 180/10 | 5,29 | 5,95 | 4,33  | 4,97  | 10,00 | 11,98 | 108,56 | 126,35 | 3,55 | 4,24  |
| Тефтели мясные                                               |        |        |      |      |       |       |       |       |        |        |      |       |
| Рагу из овощей                                               | 50     | 70     | 5,79 | 8,10 | 5,21  | 7,29  | 5,62  | 7,87  | 92,46  | 129,44 | 0,04 | 0,06  |
| Компот из свежих<br>фруктов                                  | 120    | 150    | 2,02 | 2,53 | 12,56 | 15,70 | 9,83  | 12,29 | 162,29 | 202,86 | 14,3 | 17,87 |
|                                                              | 150    | 180    | 0,17 | 0,20 | 0,09  | 0,11  | 7,44  | 8,93  | 32,89  | 39,47  | 6,16 | 7,40  |
| Хлеб ржаной                                                  | 40     | 45     | 2,64 | 2,97 | 0,48  | 0,54  | 15,84 | 17,84 | 79,20  | 89,19  |      |       |

Полдник:

|                                    |     |     |      |      |      |      |       |       |       |       |      |      |
|------------------------------------|-----|-----|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|------|------|
| Кисломолочный<br>напиток (ряженка) | 150 | 180 | 4,35 | 5,22 | 3,75 | 4,50 | 6,30  | 7,56  | 76,00 | 92,00 | 0,45 | 0,45 |
| Кондитерское<br>изделие(сушки)     | 20  | 20  | 2,18 | 1,09 | 0,26 |      | 13,76 | 15,28 | 83    | 66,20 | 0    | 0    |

Ужин:

|                            |             |             |      |      |       |       |       |       |        |        |       |       |
|----------------------------|-------------|-------------|------|------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|
| Рыба тушеная с<br>овощами  | 40/20       | 50/25       | 3,20 | 9,75 | 10,59 | 14,00 | 21,70 | 22,30 | 196,18 | 245,00 | 0     | 0     |
| Пюре картофельное          | 120         | 140         | 2,45 | 2,86 | 3,84  | 4,48  | 16,35 | 19,08 | 109,80 | 128,10 | 14,53 | 16,96 |
| Чай с сахаром и<br>лимоном | 150/5<br>/5 | 180/6<br>/7 | 0,10 | 0,13 | 0,02  | 0,03  | 5,18  | 6,23  | 21,78  | 26,48  | 2,24  | 2,83  |
| Хлеб пшеничный             | 20          | 35          | 1,52 | 2,66 | 0,16  | 0,28  | 9,84  | 17,22 | 47,00  | 82,25  | 0,00  | 0,00  |