

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



6- День

Наименование блюд	Масса	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Вит С
ЗАВТРАК						
1. Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3	5,04	8,18	28,77	208,76	
2. Чай с молоком, сахаром	180/6	2,67	2,27	10,34	72,7	1,2
3. Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,29	4,5	15,49	111,6	
Итого:	404	10,01	14,95	54,6	393,06	1,2
2-й ЗАВТРАК						
Сок	180	0,9		18,18	76	3,6
ОБЕД						
1. Салат из зеленого горошка	50	1,49	2,59	3,13	41,8	
2. Рассольник ленинградский, со сметаной	180/7	1,63	4,71	8,88	88,56	8,75
3. Тефтели куриные запеченные в сметанно-томатном соусе	50/25	6,23	6,46	7,36	112,5	0,38
4. Вермишель отварная	130	4,9	0,58	27,66	135,46	
5. Напиток из сухофруктов	180	0,6	0,08	20,81	68,18	0,65
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:	692	18,78	12,68	96,73	563,55	15,93
ПОЛДНИК						
1. Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	96,3	2,34
2. Печенье	20	1,28	3,36	13,7	90,2	
Итого	200	6,5	7,86	22,34	186,5	2,34
УЖИН						
1. Сырники творожные с молоком сгущенным	120/30	23,92	21,47	25,23	390,4	
2. Напиток из шиповника	180/6	0,61	0,25	18,68	79,38	90
Итого:	536	31,03	29,58	66,25	656,28	92,34
ВСЕГО:	1812	61,66	59,7	237,0	1719,69	104,32