

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



7- 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 сыром, маслом сливочным	30/10/5	4,93	7,16	15,49	146,1	
Итого:	414	14,32	15,72	56,69	412,18	2,03
2-й ЗАВТРАК						
Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
ОБЕД						
1. Огурцы свежие порционно	50	0,35	0,05	0,95	6	2,45
2. Суп картофельный с клецками на бульоне из индейки	180	3,05	3,76	15,7	120,08	4,14
3. Гуляш из отварной индейки	40/40	13,55	8,08	2,72	136,31	2,19
4. Каша перловая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	130/3	8,66	3,79	26,2	172,4	
5. Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	13,2	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:	678	23,75	14,86	75,97	544,43	9,59
ПОЛДНИК						
1. Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26
2. Пряники	35	4,2	2	26,25	128,1	
Итого	215	9,44	6,5	33,45	218,1	1,26
УЖИН						
1. Омлет натуральный	150	5,85	2,97	2,28	63	
2. Чай с сахаром и лимоном	180/6/7	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83
3. Хлеб пшеничный	30	1,9	0,2	12,3	58,75	
Итого:	583	23,07	21,8	95,18	638,56	4,35
ВСЕГО:	1775	61,54	52,78	237,64	1642,17	25,97