

Согласовано
Заведующий МБДОУ №19 «Звездочка»
Н.В. Петрова
« 21 » _____ 2025 г.

8- День

Наименование блюд	Масса	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Вит С
ЗАВТРАК						
1. Каша манная молочная с маслом сливочным	180/3	5,45	5,29	29,06	186,3	1,05
2. Какао с молоком	180/6	3,67	3,19	5,99	58,83	1,43
3. Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,29	4,5	15,49	111,6	
Итого:	404	11,41	12,98	50,53	356,73	2,48
2-й ЗАВТРАК						
Сок	180	0,9		18,18	76	3,6
ОБЕД						
1. Томаты свежие порционно	50	0,55	0,1	1,9	11	8,75
2. Щи со свежей капустой с картофелем, со сметаной	180,7	1,45	4,61	5,94	75,96	11,39
3. Биточки "Домашние"	70	10,65	15,5	10,72	225,4	0,73
4. Гороховое пюре	130	3,69	2,29	25,58	137,68	
5. Компот из урюка	180	0,4	0,02	16,6	68,2	2,44
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:	697	29,72	23,93	95,58	725,35	23,31
ПОЛДНИК						
1. Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	96,3	2,34
2. Булочка с сахаром	50	5,9	6,2	24,46	170,67	0,15
Итого	230	11,12	10,7	33,1	266,97	2,49
УЖИН						
1. Рыба тушеная с овощами	50/25	11,62	15,01	43,2	335,23	0,26
2. Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	130/2	3,14	5,46	32,56	192,01	
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:	638	17,36	27,66	107,54	723,81	2,48
ВСЕГО:	1919	59,39	64,57	271,83	1881,89	31,87