

Согласовано

Заведующий МБДОУ № 19 «Звездочка»

Н.В. Петрова

« 01 » 2023 г.



9- День

Наименование блюд	Масса	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	Вит С
ЗАВТРАК						
1. Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3	7,73	5,6	39,81	246,16	0,86
2. Чай с молоком, сахаром	189/6	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	12,69	12,37	65,64	425,46	2,06
2-й ЗАВТРАК						
Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
ОБЕД						
1. Салат из св. капусты с яблоком	60	0,77	3,06	6,7	54,06	10,12
2. Суп-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы	180/10	4,65	6,22	8,41	114,78	0,64
3. Жаркое из отварной птицы по-домашнему	180	16,66	18,61	17,05	303,43	6,95
4. Напиток из сухофруктов	180	0,6	0,08	20,81	68,18	0,65
5. Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	
6. Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,1	
Итого:	680	26,86	28,71	83,09	688,3	18,36
ПОЛДНИК						
1. Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,56	91,8	1,44
УЖИН						
1. Ватрушка королевская	150	18,44	10,96	58,36	404	
2. Чай с сахаром и лимоном	180/6/7	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83
Итого:	523	23,79	15,49	72,15	522,28	4,27
ВСЕГО:	1707	63,73	56,96	230,68	1683,04	34,69