



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ № 151

О.А. Муслимова

Меню на 19.06.2025 День 19

| Наименование блюд                                | Вес, гр. / Калор, Кк |                |
|--------------------------------------------------|----------------------|----------------|
|                                                  | Ясли                 | Детсад         |
| <b>Завтрак</b>                                   | <b>390/322</b>       | <b>440/378</b> |
| Омлет натуральный                                | 150/200              | 150/200        |
| Зеленый горошек или кукуруза                     | 40/16                | 50/20          |
| Какао с молоком                                  | 180/59               | 200/64         |
| Хлеб пшеничный                                   | 20/47                | 40/94          |
| <b>Второй завтрак</b>                            | <b>100/77</b>        | <b>130/99</b>  |
| Кисломолочный напиток 100/130                    | 100/77               | 130/99         |
| <b>Обед</b>                                      | <b>587/494</b>       | <b>623/530</b> |
| Салат из морской капусты с яйцом                 | 40/37                | 60/51          |
| Суп-уха с рыбой                                  | 180/144              | 180/144        |
| Запеканка картофельная с субпродуктами (печенью) | 130/2/19             | 150/3/22       |
| Компот из плодов консервированных                | 180/8                | 180/8          |
| Хлеб пшеничный                                   | 15/35                |                |
| Хлеб ржаной                                      | 40/78                | 50/97          |
|                                                  |                      |                |
|                                                  |                      |                |
| <b>Уплотнённый полдник</b>                       | <b>215/229</b>       | <b>255/311</b> |
| Молоко кипячёное 180/200                         | 180/107              | 200/118        |
| Кондитерские изделия                             | 35/123               | 55/193         |
| <b>Ужин</b>                                      | <b>415/403</b>       | <b>495/541</b> |
| Запеканка из творога                             | 130/298              | 180/414        |
| Молоко сгущенное                                 | 10/29                | 15/44          |
| Чай с молоком                                    | 180/34               | 200/39         |
| Плоды свежие                                     | 95/42                | 100/44         |
|                                                  |                      |                |
| <b>Итого калорийность:</b>                       | <b>1525.28</b>       | <b>1859.22</b> |