



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ № 151

О.А. Муслимова

День 13

Наименование блюд	Вес, гр. / Калор, Кк	
	Ясли	Детсад
Завтрак	359/345	468/472
Каша молочная с фруктами (или тыквой)	130/132	200/201
Кофейный напиток с молоком	180/61	200/66
Бутерброд с маслом и сыром	35/5/9	50/5/13
Второй завтрак	100/77	130/99
Кисломолочный напиток 100/130	100/77	130/99
Обед	588/513	719/656
Овощи натуральные солёные	30/6	50/10
Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/127	200/141
Суфле из кур с рисом	50/3/123	70/4/169
Макаронные изделия с отварными овощами	110/123	150/166
Кисель из ягод замороженных	180/60	200/74
Хлеб пшеничный	15/35	20/47
Хлеб ржаной	20/39	25/49
Уплотнённый полдник	230/206	260/243
Компот из ягод замороженных	180/23	200/28
Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	50/183	60/216
Ужин	505/399	610/518
Кукуруза с яйцом	40/65	60/94
Рагу из овощей с мясом	150/183	200/247
Чай с лимоном	180/21	200/25
Плоды свежие	95/43	100/46
Хлеб пшеничный	20/47	25/59
Хлеб ржаной	20/39	25/49
Итого калорийность:	1540.31	1988.32