



Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ № 151  
О.А. Муслимова

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>