

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ № 151

О.А. Муслимова

День 2

| Наименование блюда  | Вес, гр. / Калор, Кк |                |
|---|----------------------|----------------|
|   | Ясли                 | Детсад         |
| <b>Завтрак</b>  | <b>396/348</b>       | <b>471/402</b> |
| Суп молочный с крупой   | 150/131              | 200/175        |
| Какао с молоком   | 180/89               | 200/64         |
| Яйцо отварное   | 40/63                | 40/63          |
| Бутерброд с маслом  | 20/6/90              | 25/6/103       |
| <b>Второй завтрак</b>   | <b>180/78</b>        | <b>200/87</b>  |
| Соки овощные, фруктовые, ягодные                                  | 180/78               | 200/87         |
| <b>Обед</b>   | <b>567/482</b>       | <b>658/579</b> |
| Салат из свеклы с чесноком и сыром                                | 40/44                | 60/64          |
| Суп «Волна» со сметаной, с мясом                                  | 180/166              | 200/184        |
| Запеканка картофельная с печенью                                  | 130/2/192            | 150/3/229      |
| Компот из сухофруктов   | 180/22               | 200/26         |
| Хлеб пшеничный  | 15/35                | 20/47          |
| Хлеб ржаной   | 20/39                | 25/49          |
|   |                      |                |
|   |                      |                |
| <b>Уплотнённый полдник</b>  | <b>230/302</b>       | <b>260/353</b> |
| Кисломолочный напиток 180/200                                     | 180/138              | 200/153        |
| «Гребешок» или ватрушка из дрожжевого теста с джемом или повидлом | 50/164               | 60/198         |
| <b>Ужин</b>   | <b>495/411</b>       |                |
| Икра кабачковая (пром. производства)                              | 30/36                | 60/59          |
| Капуста, тушёная с мясом  | 150/209              | 150/209        |
| Напиток из шиповника  | 180/53               | 200/63         |
| Плоды свежие  | 95/42                | 100/44         |
| Хлеб пшеничный  | 15/35                | 20/47          |
| Хлеб ржаной   | 20/39                | 25/49          |
| <b>Итого калорийность:</b>  | <b>1620.51</b>       | <b>1881.78</b> |