



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ № 151

О.А. Муслимова

День 3

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	35/5/9/1	50/5/13
Второй завтрак	100/59	130/77
Молоко кипяченое 100/130	100/59	130/77
Обед	600/533	725/695
Салат «Океан» с кальмарами	40/91	60/137
Борщ со свежей капустой со сметаной, с мясом	180/88	200/98
Птица отварная	55/106	70/136
Макаронные изделия отварные с овощами	110/123	150/166
Кисель из ягод замороженных	180/51	200/64
Хлеб пшеничный	15/35	20/47
Хлеб ржаной	20/39	25/49
Уплотнённый полдник	230/233	260/281
Компот из ягод замороженных	180/28	200/33
Булочка домашняя	50/206	60/247
Ужин	505/376	610/484
Кукуруза с яйцом	40/43	60/60
Рагу из овощей с мясом	150/183	200/247
Чай с лимоном	180/21	200/25
Плоды свежие	95/43	100/48
Хлеб пшеничный	15/35	20/47
Хлеб ржаной	20/39	25/49
Итого калорийность:	1546.89	20008.49