



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ № 151

О. А. Муслимова

День 9

| Наименование блюд | Вес, гр. / Калор, Кк | |
|---|----------------------|----------------|
| | Ясли | Детсад |
| Завтрак | 390/338 | 440/398 |
| Омлет натуральный | 150/200 | 150/200 |
| Зеленый горошек или кукуруза | 40/32 | 50/41 |
| Какао с молоком | 180/59 | 200/64 |
| Хлеб пшеничный | 20/47 | 40/94 |
| Второй завтрак | 100/77 | 130/99 |
| Кисломолочный напиток 100/130 | 100/77 | 130/99 |
| Обед | 620/539 | 740/663 |
| Овощи натуральные солёные | 30/6 | 50/10 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом | 180/107 | 200/119 |
| Гуляш (из птицы) | 55/142 | 70/182 |
| Картофельное пюре | 120/109 | 150/138 |
| Лимонный напиток | 180/62 | 200/71 |
| Хлеб пшеничный | 15/35 | 20/47 |
| Хлеб ржаной | 40/78 | 50/97 |
| Уплотнённый полдник | 215/206 | 255/288 |
| Соки овощные, фруктовые, ягодные | 180/78 | 200/87 |
| Кондитерские изделия | 35/128 | 55/201 |
| Ужин | 415/386 | 495/516 |
| Запеканка из творога | 130/279 | 180/388 |
| Молоко сгущенное | 10/29 | 15/44 |
| Чай с молоком | 180/34 | 200/39 |
| Плоды свежие | 95/43 | 100/46 |
| | | |
| | | |
| Итого калорийность: | 1545.33 | 1965.02 |