



Утверждено:
Заведующая МБДОУ №21
А.А. Киященко

День: 8

Дата:

| Наименование блюда | Сад | |
|---|-------------|---------------|
| | Вес блюда | Калорийность |
| Завтрак: | | |
| Омлет натуральный | 100 | 206,85 |
| Какао с молоком | 180 | 106,80 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 47,60 |
| Масло сливочное (порциями) | 5 | 33,05 |
| Итого за завтрак: | 305 | 394,3 |
| Второй завтрак: | | |
| Кефир | 160 | 81,17 |
| Итого за второй завтрак: | 160 | 81,17 |
| Обед: | | |
| Борщ с капустой и картофелем, со сметаной | 200/5 | 93,34 |
| Тефтели мясные соусом сметанным с луком | 80/80 | 227,99 |
| Пюре картофельное | 110 | 100,65 |
| Компот из плодов свежих | 180 | 99,18 |
| Хлеб ржаной | 30 | 66,00 |
| Итого за обед: | 685 | 587,16 |
| Полдник: | | |
| Салат из свеклы | 60 | 56,34 |
| Шницель рыбный натуральный | 70 | 96,83 |
| Чай с сахаром | 180 | 40,00 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 47,60 |
| Итого за полдник: | 340 | 240,77 |
| Итого за день: | 1490 | 1303,4 |

