


 Согласовано
 Заведующий МБДОУ № 19 «Звездочка»
 Н.В. Петрова
 « » 2026г.

5 ДЕНЬ

ЗАВТРАК		Нормы	Ккал
1.	Каша гречневая молочная с маслом слив	180/3	225
2.	Чай без сахара, с мармеладом	180/20	96,3
3.	Бутерброд с сыром маслом слив.	30/5/5.	128,77
10.00	ВТОРОЙ ЗАВТРАК		
	Фрукты	100	47
ОБЕД			
1.	Салат из зеленого горошка	60	41,8
2.	Суп гороховый с карт на кур б-не, с мясными фрикадельками	180//10	126,35
3.	Тефтели мясные	70	129,44
4.	Рагу из овощей	70	202,86
5.	Компот из свежих фруктов	180	39,47
6.	Хлеб "Дарницкий"	45	89,1
ПОЛДНИК			
1.	Кисломолочный напиток	92	2
2.	Кондитерское изделие (сушки)	20	66,20
УЖИН			
1.	Рыба тушеная с овощами	50/25	105
2.	Картофельное пюре	140	128,1
3.	Чай с лимоном и сахаром	180/6/7	82,25
			26,48
Всего:		1848	1627,11