

Утверждаю

Заведующий БМАДОУ "Детский сад №19"

Дата 06.11.25

Грошева О.В.

| Наименование блюда             | Вес<br>блюда | Пищевые вещества, (г) |       |       | Пищевые вещества, (мг) |      |      |       |       | ккал   |
|--------------------------------|--------------|-----------------------|-------|-------|------------------------|------|------|-------|-------|--------|
|                                |              | Б                     | Ж     | У     | Ca                     | Fe   | B1   | B2    | C     |        |
| ТРЕТИЙ ДЕНЬ                    |              |                       |       |       |                        |      |      |       |       |        |
| ЗАВТРАК                        |              |                       |       |       |                        |      |      |       |       |        |
| Омлет запеченный               | 170          | 21,6                  | 19,6  | 2,6   | 55,16                  | 1,35 | 0,04 | 0,24  | 0,11  | 200,8  |
| Чай с молоком                  | 200          | 1,4                   | 1,4   | 11,2  | 53,06                  | 0,07 | 0,01 | 0,06  | 0,26  | 61     |
| Хлеб с маслом сливочным        | 35           | 2,30                  | 4,90  | 16,00 | 2,40                   | 0,02 | 0,00 | 0,01  | 0,00  | 107,9  |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК                 |              |                       |       |       |                        |      |      |       |       |        |
| Сок                            | 120          | 0,75                  | 0,15  | 15,15 | 7,44                   | 0,18 | 0    | 0,01  | 18    | 87,6   |
| ОБЕД                           |              |                       |       |       |                        |      |      |       |       |        |
| Салат из отварной свеклы с р/м | 60           | 0,8                   | 5     | 4,1   | 19,25                  | 0,73 | 0,01 | 0,02  | 1,16  | 64     |
| Суп картофельный со сметаной   | 200          | 9,19                  | 11,85 | 31,89 | 62,55                  | 1,17 | 0,08 | 0,08  | 12,97 | 113,11 |
| Печень в молочном соусе        | 80           | 10,7                  | 5,9   | 3,8   | 32,45                  | 5,08 | 0,19 | 1,48  | 1,967 | 125,2  |
| Каша гречневая с овощами       | 120          | 8,6                   | 6,8   | 37,8  | 14,62                  | 3,25 | 0,18 | 0,09  | 0     | 142    |
| Компот из яблок                | 200          | 0,16                  | 0,16  | 52,2  | 6,03                   | 0,15 | 0    | 0,01  | 50,06 | 65,3   |
| Хлеб пшеничный                 | 25           | 1,9                   | 0,66  | 13,3  | 8,25                   | 1,12 | 0,2  | 0,023 | 0     | 67     |
| Хлеб ржаной                    | 35           | 4,55                  | 1,05  | 14    | 7,15                   | 1    | 0,2  | 0,12  | 0     | 73,5   |
| ПОЛДНИК                        |              |                       |       |       |                        |      |      |       |       |        |
| Ватрушка со сметаной           | 70           | 4,4                   | 3,2   | 23,8  | 40,07                  | 0,6  | 0,07 | 0,07  | 0,1   | 180,2  |
| Молоко кипяченое               | 180          | 5,54                  | 6,5   | 9,01  | 216                    | 0,18 | 0,07 | 0,27  | 2,34  | 97,0   |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 293471121974670499605301269442439140112018072220

Владелец Грошева Ольга Вячеславовна

Действителен с 26.12.2024 по 26.12.2025