

Утверждаю
 Заведующий МБДОУ ДСОВ №19
 Л. А. Матафонова/



Дата: 09.01.2024	Масса порции (вс./н./с/д)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Каша овсяная	150/170	109/124
Геркулесовая молочная	20/5	44/47
Бутерброд с маслом	25/5	
Какао с молоком	150/180	89/107
Завтрак 2		
Напиток из шиповника	100/100	51
Обед		
Суп с макаронными изделиями и птицей	150/200	92/118
Каша гречневая рассыпчатая	110/130	174/248
Гуляш из мяса	50/70	212/215
Компот из смеси с/ф	150/180	93/94
Хлеб пшеничный	35/45	70/95
Полдник		
Крендель на сахаре	50/70	116/149
Чай с лимоном	150/180	34/41
Ужин		
Овощное рагу	200	112
Кисель	180	26
хлеб	45	95
Итого калорий в день		1317/1522