



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

Дата: 11.01.2024	Масса порции (г/мл/сад)	Калорийность порции
<b>Завтрак 1</b>		
Каша гречневая молочная вязкая	150/180	195/234
Бутерброд с маслом	20/5 25/5	44/47
Какао с молоком	150/180	89/107
<b>Завтрак 2</b>		
Сок	100/100	46
<b>Обед</b>		
<b>Салат из свеклы</b>	<b>30/50</b>	<b>37/61</b>
Суп с рыбными консервами(горбуша)	150/200	71/83
Жаркое по-домашнему	120/150	144/216
Компот из смеси с/ф	150/180	93/94
Хлеб пшеничный	35/45	70/95
<b>Полдник</b>		
Пирожок с печенью	50/70	111/155
Компот из изюма	150/180	85/102
<b>Ужин</b>		
Суп Дальневосточный с мясом	200	79
Чай с сахаром	180	29
хлеб	45	95
<b>Итого калорий в день</b>		<b>1188/1443</b>