

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

Дата: 17.01.2024	Масса порции (г/мл/сад)	Калорийность порции
<b>Завтрак 1</b>		
Омлет натуральный	120/150	119/149
Бутерброд с маслом	20/5 25/5	44/47
Кофейный напиток	150/180	69/84
<b>Завтрак 2</b>		
Яблоко свежее	100/100	66
<b>Обед</b>		
<b>Салат из свеклы</b>	<b>30/50</b>	<b>17/23</b>
Рассольник Ленинградский	150/180	66/79
Каша гречневая рассыпчатая	110/130	174/248
Гуляш мясной	50/70	212/215
Компот из смеси с/ф	150/180	93/94
Хлеб пшеничный	35/45	70/95
<b>Полдник</b>		
Пряник	50	171
Молоко кипячёное	150/180	90/110
<b>Ужин</b>		
Каша молочная рисовая	200	194
Кисель	180	26
хлеб	45	95
<b>Итого калорий в день</b>		<b>1506/1696</b>