



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

Дата: 26.01.2024	Масса порции (если/сал)	Калорийность порции
<b>Завтрак 1</b>		
Макароны отварные с сыром	150/160	192/237
Бутерброд с маслом	20/5 25/5	44/47
Какао с молоком	150/180	89/107
<b>Завтрак 2</b>		
Компот консервированный	100/100	67
<b>Обед</b>		
Салат овощной	30/50	32/38
Борщ с капустой, говядиной и сметаной	150/180	106/154
Каша гречневая рассыпчатая	100/130	174/248
Гуляш из отварного мяса	50/70	211/215
Компот из смеси с/ф	150/180	93/94
Хлеб пшеничный	35/45	70/95
<b>Полдник</b>		
Пряник	50	199
Молоко кипячёное	150/180	90/117
<b>Ужин</b>		
Каша молочная рисовая	180	195
Чай с лимоном	180	41
хлеб	45	95
<b>Итого калорий в день</b>		1698/1949