

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

Дата: 01.02.2024	Масса порции (г/мл/с/д)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Омлет натуральный	120/150	119/149
Бутерброд с маслом и сыром	20/5/10 25/5/15	78/98
Кофейный напиток	150/180	69/84
Завтрак 2		
Яблоко свежее	100/100	66
Обед		
Рассольник Ленинградский	150/180	66/79
Каша гречневая рассыпчатая	110/130	174/248
Котлета из птицы	60/70	103/120
Соус сметанный с томатом	15/30	8/15
Компот из смеси с/ф	150/180	93/94
Хлеб пшеничный	35/45	70/95
Полдник		
Батон с варёной сгущёнкой	35/45	98/127
Компот из изюма	150/180	85/102
Ужин		
Суп с бобовыми	200	162
Чай с сахаром	180	29
хлеб	45	95
Итого калорий в день		1315/1563