

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



Дата: 19.03.2024	Масса порции (г/мл/сал)	Калорийность порции
<b>Завтрак 1</b>		
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
<b>Завтрак 2</b>		
Напиток из шиповника	100/100	51
<b>Обед</b>		
Рассольник Ленинградский	150/180	66/79
Каша гречневая рассыпчатая	110/130	174/248
Гуляш из отварного мяса	50/70	212/215
Компот из смеси с/ф	150/180	93/94
Хлеб пшеничный	35/45	70/95
<b>Полдник</b>		
Молоко сгущённое	15/20	48/64
Запеканка из творога с курагой	100/130	193/251
Чай с сахаром	150/180	28/29
<b>Ужин</b>		
Картофель тушеный	200	244
Кисель	180	26
хлеб	45	95
<b>Итого калорий в день</b>		1566/1822