

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

Дата:	Масса порции (если/сад)	Калорийность порции
<b>05.04.2024</b>		
<b>Завтрак 1</b>		
Омлет натуральный	120/150	119/149
Бутерброд с маслом	20/5/10 25/5/15	78/98
Какао с молоком	150/180	89/107
<b>Завтрак 2</b>		
Компот из изюма	100/100	56
<b>Обед</b>		
Суп гречневый с мясом	150/180	52/69
Макароны отварные	100/150	112/168
Котлета из говядины	50/60	126/176
Соус сметанный с томатом	15/30	8/15
Компот из смеси с/ф	150/180	93/94
Хлеб пшеничный	35/45	70/95
<b>Полдник</b>		
Батон с повидлом	35/45	108/141
Напиток из шиповника	150/180	84/98
<b>Ужин</b>		
Каша молочная рисовая	180	195
Чай с сахаром	180	29
хлеб	45	95
<b>Итого калорий в день</b>		1314/1585