

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

| Дата: 09.04.2024                   | Масса порции (ясли/сад) | Калорийность порции |
|------------------------------------|-------------------------|---------------------|
| <b>Завтрак 1</b>                   |                         |                     |
| Каша пшённая молочная              | 150/180                 | 101/219             |
| Бутерброд с маслом и сыром         | 20/5/10<br>25/5/15      | 78/98               |
| Какао с молоком                    | 150/180                 | 89/107              |
| <b>Завтрак 2</b>                   |                         |                     |
| Напиток из шиповника               |                         | 51                  |
| <b>Обед</b>                        |                         |                     |
| Салат из кукурузы консервированной | 30/50                   | 15/25               |
| Суп пшеничный с яйцом и птицей     | 150/180                 | 163/218             |
| Макаронные отварные                | 100/150                 | 112/168             |
| 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>                     |                         |                     |
| Ватрушка с творогом                | 50/70                   | 134/188             |
| Компот из кураги                   | 150/180                 | 85/102              |
| <b>Ужин</b>                        |                         |                     |
| Суп с рыбными консервами           | 180                     | 83                  |
| Чай с лимоном                      | 180                     | 41                  |
| хлеб                               | 45                      | 95                  |
| <b>Итого калорий в день</b>        |                         | 1421/1799           |