

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

| Дата: 06.05.2024                        | Масса порции (если/са) | Калорийность порции |
|---|------------------------|---------------------|
| <b>Завтрак 1</b>                        |                        |                     |
| Каша овсяная                            | 150/170                | 109/124             |
| Геркулесовая молочная                   |                        |                     |
| Бутерброд с маслом                      | 20/5<br>25/5           | 44/47               |
| Какао с молоком                         | 150/180                | 89/107              |
| <b>Завтрак 2</b>                        |                        |                     |
| Напиток из шиповника                    | 100/100                | 51                  |
| <b>Обед</b>                             |                        |                     |
| Огурец солёный                          | 30/50                  | 9/11                |
| Суп гречневый с мясом                   | 150/180                | 52/69               |
| Плов с мясом говядины                   | 150/180                | 286/343             |
| Компот из смеси с/ф                     | 150/180                | 93/94               |
| Хлеб пшеничный                          | 35/45                  | 70/95               |
| <b>Полдник</b>                          |                        |                     |
| Творожное печенье                       | 50/70                  | 164/203             |
| Кисель                                  | 150/180                | 22/26               |
| <b>Ужин</b>                             |                        |                     |
| Суп с горошком консервированным и мясом | 180                    | 136                 |
| Чай с сахаром                           | 180                    | 29                  |
| хлеб                                    | 45                     | 95                  |
| <b>Итого калорий в день</b>             |                        | 1249/1430           |