


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

Дата: 09.07.2024	Масса порции (если/сад)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Каша овсяная	150/170	102/124
Геркулесовая жидкая		
Бутерброд с маслом и сыром	20/5/10 25/5/15	78/98
Какао с молоком	150/180	89/107
Завтрак 2		
Напиток из плодов шиповника	100/100	51
Обед		
Огурец свежий	30/50	4/7
Рассольник Ленинградский	150/180	66/76
Плов с мясом говядины	150/180	286/343
Компот из смеси с/ф	150/180	93/94
Хлеб пшеничный	35/45	70/95
Полдник		
Ватрушка с творогом	50/70	134/227
Кисель	150/180	24/26
Ужин		
Суп пшённый с птицей	180	114
Чай с лимоном	180	41
хлеб	45	95
Итого калорий в день		1247/1498