

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

| Дата: 17.07.2024                     | Масса порции (ясли/сал) | Калорийность порции |
|--------------------------------------|-------------------------|---------------------|
| <b>Завтрак 1</b>                     |                         |                     |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 150/180                 | 108/168             |
| Бутерброд с маслом                   | 20/5<br>25/5            | 44/47               |
| Какао с молоком                      | 150/180                 | 89/107              |
| <b>Завтрак 2</b>                     |                         |                     |
| Сок фруктовый персиковый             | 100/100                 | 45                  |
| <b>Обед</b>                          |                         |                     |
| Салат из свеклы                      | 30/50                   | 37/61               |
| Суп Снежок с птицей                  | 150/180                 | 147/182             |
| Рис отварной                         | 110/5<br>130/5          | 187/222             |
| Тефтели рыбные                       | 50/70                   | 92/129              |
| Соус сметанный с томатом             |                         | 8/15                |
| Компот из смеси с/ф                  | 150/180                 | 93/94               |
| Хлеб пшеничный                       | 35/45                   | 70/95               |
| <b>Полдник</b>                       |                         |                     |
| Бананы свежие                        | 100                     | 95                  |
| Батон с повидлом                     | 35/45                   | 108/141             |
| Кисель                               | 150/180                 | 22/26               |
| <b>Ужин</b>                          |                         |                     |
| Суп пшённый с птицей                 | 180                     | 114                 |
| Чай с лимоном                        | 180                     | 41                  |
| хлеб                                 | 45                      | 95                  |
| <b>Итого калорий в день</b>          |                         | 1395/1677           |