

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



Дата: 18.07.2024	Масса порции (ясли/сад)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Каша молочная рисовая	150/180	162/195
Бутерброд с маслом и сыром	20/5/10 25/5/15	78/98
Чай сладкий	150/180	23/28
Завтрак 2		
Компот из изюма	100/100	56
Обед		
Помидоры свежие	40/50	10/12
Рассольник Ленинградский с говядиной и сметаной	150/5 180/5	66/79
Каша гречневая рассыпчатая	110/5 130/5	182/217
Гуляш мясной из свинины	50/70	107/151
Компот из св. яблок	150/180	75/88
Хлеб пшеничный	35/45	70/95
Полдник		
Булочка творожная	50/70	144/186
Напиток лимонный	150/180	54/63
Ужин		
Омлет с зелёным горошком	150	173
Компот из кураги	180	102
хлеб	45	95
Итого калорий в день		1397/1638