

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

Дата: 23.07.2024	Масса порции* (ясли/сад)	Калорийность порции
<b>Завтрак 1</b>		
Каша манная молочная жидкая	150/170	106/120
Бутерброд с маслом	20/5 25/5	44/47
Кофейный напиток	150/180	94/113
<b>Завтрак 2</b>		
Компот из кураги	100/100	56
<b>Обед</b>		
<b>Огурец свежий</b>	<b>30/50</b>	<b>4/7</b>
Суп картофельный с горохом и гречками	150/180	125/150
Гречка	110/5 130/5	182/217
Котлета из говядины	50/60	126/151
Соус сметанный с томатом	15/30	8/15
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>		
Рагу овощное с мясом	170	106
Чай с сахаром	180	29
хлеб	45	95
<b>Итого калорий в день</b>		<b>1324/1524</b>