

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

Дата: 26.07.2024	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
Чай сладкий	150/180	23/28
Завтрак 2		
Компот консервированный	100/100	67
Обед		
Салат из кукурузы с луком репчатым	40/60	131/198
Рассольник Ленинградский с говядиной и сметаной	150/180	66/79
Макаронные изделия отварные с маслом	100/5 130/5	179/213
Рыба по-польски	50/70	68/95
Компот из смеси с/ф	150/180	93/94
Хлеб пшеничный	35/45	70/95
Полдник		
Кондитерское изделие: Вафли	60	318
Компот из кураги	150/180	85/102
Ужин		
Суп пшённый с птицей	180	66
Чай с лимоном	180	41
хлеб	45	95
Итого калорий в день		1482/1714