

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

Дата: 31.07.2024	Масса порции (ясли/сад)	Калорийность порции
<b>Завтрак 1</b>		
Каша пшённая молочная	150/180	101/219
Бутерброд с маслом	20/5 25/5	44/47
Кофейный напиток	150/180	75/91
<b>Завтрак 2</b>		
Бананы свежие	150	142
<b>Обед</b>		
<b>Салат из свеклы</b>	<b>30/50</b>	<b>37/61</b>
Щи из свежей капусты на м/б	150/180	298/357
Гречка	110/5 130/5	182/217
Гуляш мясной из свинины	50/70	107/151
Компот из смеси с/ф	150/180	93/94
Хлеб пшеничный	35/45	70/95
<b>Полдник</b>		
<b>Икра кабачковая</b>	<b>30/50</b>	<b>25/41</b>
Батон	20/25	53/66
Яйцо отварное	40	70
Компот из кураги	150/180	85/102
<b>Ужин</b>		
Макаронные изделия отварные с овощами	180	176
Чай сладкий	180	29
хлеб	45	95
<b>Итого калорий в день</b>		<b>1682/2053</b>