

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



| Дата: 01.08.2024 | Масса порции (г/мл/сал) | Калорийность порции |
|---|-------------------------|---------------------|
| Завтрак 1 | | |
| Каша гречневая молочная вязкая | 150/180 | 195/234 |
| Бутерброд с маслом и сыром | 20/5/10 25/5/15 | 78/98 |
| Какао с молоком | 150/180 | 89/107 |
| Завтрак 2 | | |
| Компот консервированный | 100/100 | 67 |
| Обед | | |
| Огурец солёный | 30/50 | 9/11 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей | 150/180 | 92/118 |
| Картофель отварной | 110/130 | 106/125 |
| Рыбная котлета | 60/80 | 104/146 |
| Компот из смеси с/ф | 150/180 | 93/94 |
| Хлеб пшеничный | 35/45 | 70/95 |
| Полдник | | |
| Ватрушка с повидлом | 60/80 | 190/253 |
| Чай сладкий | 150/180 | 23/28 |
| Ужин | | |
| Рагу овощное с мясом | 170 | 106 |
| Кисель | 180 | 26 |
| хлеб | 45 | 95 |
| Итого калорий в день | | 1343/1603 |