

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



Дата: 09.08.2024	Масса порции (если/сад)	Калорийность порции
<b>Завтрак 1</b>		
Каша манная молочная жидкая	150/170	166/200
Бутерброд с маслом и сыром	20/5/10 25/5/15	78/98
Чай сладкий	150/180	23/28
<b>Завтрак 2</b>		
Сок фруктовый	100/100	45
<b>Обед</b>		
Салат из свеклы	30/50	37/61
Рассольник Ленинградский с говядиной и сметаной	150/180	66/79
Гречка	110/5 130/5	182/217
Гуляш из говядины	50/70	85/119
Компот из смеси с/ф	150/180	93/94
Хлеб пшеничный	35/45	70/95
<b>Полдник</b>		
Ранетки	80	37
Бутерброд с молоком сгущённым	20/10 30/15	81/120
Компот из изюма	150/180	85/102
<b>Ужин</b>		
Жаркое по-домашнему	150	216
Компот из кураги	180	102
хлеб	45	95
<b>Итого калорий в день</b>		1479/1708