



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

<b>Дата: 13.08.2024</b>	<b>Масса порции (если/сад)</b>	<b>Калорийность порции</b>
<b>Завтрак 1</b>		
Каша молочная рисовая	150/180	162/195
Бутерброд с маслом	20/5 25/5	44/47
Какао с сахаром и молоком	150/180	88/153
<b>Завтрак 2</b>		
Напиток из плодов шиповника	100/100	35
<b>Обед</b>		
Томаты свежие с растительным маслом	20/25	19/24
Суп Дальневосточный с мясом и сметаной	150/180	59/79
Макаронные изделия отварные с маслом	110/8 130/10	179/213
Котлета по домашнему	50/70	99/139
Компот из смеси с/ф	150/180	93/94
Хлеб пшеничный	35/45	70/95
<b>Полдник</b>		
Творожное печенье	50/70	165/203
Кисель	150/180	22/26
<b>Ужин</b>		
Птица тушенная в соусе с овощами	190	195
Компот из изюма	180	102
хлеб	45	95
<b>Итого калорий в день</b>		<b>1427/1695</b>