

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

Дата: 21.08.2024	Масса порции (если/сад)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Каша пшеничная молочная жидкая	150/180	134/168
Бутерброд с маслом и сыром	20/5/10 25/5/15	78/98
Кофейный напиток	150/180	59/71
Завтрак 2		
Груша свежая	100/100	47
Обед		
Борщ на м/б со сметаной	150/180	78/84
Мясные ёжики	130/160	317/392
Соус сметанный с томатом	30/50	20/33
Компот из смеси с/ф	150/180	93/94
Хлеб пшеничный	35/45	70/95
Полдник		
Икра кабачковая	40/60	27/42
Батон нарезной	20/25	53/66
Яйцо отварное	40	70
Чай сладкий	150/180	23/28
Ужин		
Суп картофельный с гречневой крупой и мясом	180	69
Кисель	180	26
хлеб	45	95
Итого калорий в день		1259/1478