

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



Дата: 22.08.2024	Масса порции (если/сад)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Каша пшённая	150/2 180/2	144/173
Бутерброд с маслом	20/5 25/5	44/47
Какао с молоком	150/180	108/130
Завтрак 2		
Напиток из плодов шиповника	100/100	51
Обед		
Рассольник Ленинградский	150/200	115/151
Макаронные изделия отварные с маслом	110/8 130/10	179/213
Рыба по- польски	50/70	68/95
Компот из смеси с/ф	150/180	93/94
Хлеб пшеничный	35/45	70/95
Полдник		
Булочка Домашняя	50/80	150/176
Компот из изюма	150/180	85/102
Ужин		
Плов с мясом говядины	180	343
Чай сладкий	180	28
хлеб	45	95
Итого калорий в день		1573/1793