

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

Дата: 27.08.2024	Масса порции (если сад)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Вермишель молочная	150/200	140/187
Бутерброд с маслом	20/5 25/5	44/47
Какао с молоком	150/180	108/130
Завтрак 2		
Банан свежий	100	96
Обед		
Томаты свежие с растительным маслом	20/25	19/24
Свекольник со сметаной	150/180	96/104
Гречка	115/135	182/217
Котлета мясная	60/70	133/155
Соус томатный	30/50	23/38
Компот из смеси с/ф	150/180	82/99
Хлеб пшеничный	35/45	70/95
Полдник		
Ватрушка с творогом	60/80	173/230
Чай сладкий	150/180	23/28
Ужин		
Птица тушеная в соусе с овощами	190	195
Компот из изюма	180	102
хлеб	45	95
Итого калорий в день		1581/1842