

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



<b>Дата: 25.11.2024</b>	<b>Масса порции (если сал)</b>	<b>Калорийность порции</b>
<b>Завтрак 1</b>		
Каша гречневая молочная вязкая	180	234
Бутерброд с маслом и сыром	25/5/15	98
Чай сладкий	180	28
<b>Завтрак 2</b>		
Кисломолочный продукт: Снежок	100	79
<b>Обед</b>		
<b>Салат Зимний</b>	<b>50</b>	<b>41</b>
Суп с рыбными консервами (сайра)	180	111
Каша пшеничная рассыпчатая	130	200
Гуляш Объедение из куриного филе	80	97
Компот из смеси с/ф	180	102
Хлеб пшеничный	45	95
<b>Полдник</b>		
<b>Груша свежая</b>	<b>100</b>	<b>47</b>
Кондитерское изделие: Вафли	30	126
Компот из свежемороженых ягод (смородина)	180	66
<b>Ужин</b>		
Плов с мясом говядины	180	343
Кисель	180	26
хлеб	45	95
<b>Итого калорий в день</b>		<b>1788</b>