

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

| Дата: 10.12.2024                          | Масса порции (если/сад) | Калорийность порции |
|---|-------------------------|---------------------|
| <b>Завтрак 1</b>                          |                         |                     |
| Каша манная молочная жидкая               | 180                     | 200                 |
| Бутерброд с маслом                        | 25/5                    | 47                  |
| Какао с молоком                           | 180                     | 130                 |
| <b>Завтрак 2</b>                          |                         |                     |
| Напиток из плодов шиповника               | 100                     | 51                  |
| <b>Обед</b>                               |                         |                     |
| Сельдь с луком                            | 30                      | 52                  |
| Щи из свежей капусты с картофелем и мясом | 200                     | 93                  |
| Плов с мясом говядины                     | 180                     | 343                 |
| Компот из смеси с/ф                       | 180                     | 102                 |
| Хлеб пшеничный                            | 45                      | 95                  |
| <b>Полдник</b>                            |                         |                     |
| Ватрушка с творогом                       | 80                      | 230                 |
| Чай с сахаром                             | 180                     | 29                  |
| <b>Ужин</b>                               |                         |                     |
| Суп картофельный с крупой (пшеничка)      | 200                     | 54                  |
| Кисель                                    | 180                     | 26                  |
| хлеб                                      | 45                      | 95                  |
| <b>Итого калорий в день</b>               |                         | 1547                |