

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ ДСОВ №19

М.П. А. Матафонова/

Дата: 09.01.2025	Масса порции (если/сад)	Калорийность порции
<b>Завтрак 1</b>		
Каша гречневая молочная вязкая	180/3	234
Бутерброд с маслом	25/5	47
Какао с молоком	180	130
<b>Завтрак 2</b>		
Компот из свежемороженых ягод	100	36
<b>Обед</b>		
Салат из солёного огурца	30	82
Суп картофельный с клёцками и птицей	200	146
Плов с мясом говядины	180	343
Компот из с/ф	200	62
Хлеб пшеничный	45	95
<b>Полдник</b>		
Булочка Октябрёнок	60	200
Чай сладкий	180	28
<b>Ужин</b>		
Суп из овощей с курицей	200	98
Напиток яблочный	180	97
хлеб	45	95
<b>Итого калорий в день</b>		<b>1693</b>