

Заведующий МБДОУ ДСОВ №19  
И. А. Матафонова/

Дата:

03.11.2023

	Масса порции (г/мл/ед.)	Калорийность порции
<b>Завтрак 1</b>		
Каша овсяная		
Геркулесовая		109/124
молочная		
Бутерброд с маслом	20/5 25/5	44/47
Кофейный напиток	150/180	69/84
<b>Завтрак 2</b>		
Компот из изюма	100/100	56
<b>Обед</b>		
Сельдь солёная	19	35
Суп рисовый с птицей	150/200	108/144
Жаркое по-домашнему	120/150	144/216
Компот из смеси с/ф	150/200	93/94
Хлеб пшеничный	35/45	70/95
<b>Полдник</b>		
Пряник шоколадный	35	133
Кисель	150/180	22/26
<b>Ужин</b>		
Икра кабачковая	50	45
Макароны с сыром	160	237
Чай с сахаром	180	29
хлеб	45	95
<b>Итого калорий в день</b>		<b>1289/1460</b>

