

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

Дата: 11.12.2023	Масса порции (г/мл/сад)	Калорийность порции
<b>Завтрак 1</b>		
Каша овсяная	150/170	109/124
Геркулесовая молочная		
Бутерброд с маслом и сыром	20/5/10 25/5/15	78/98
Кофейный напиток	150/180	69/84
<b>Завтрак 2</b>		
Йогурт	100/100	83
<b>Обед</b>		
Суп картофельный с гречневой крупой и мясом	150/200	52/69
Бигус	150/170	209/238
Компот из смеси с/ф	150/180	93/94
Хлеб пшеничный	35/45	70/95
<b>Полдник</b>		
Печенье овсяное	40	177
Сок	150/180	69/83
<b>Ужин</b>		
Кукуруза кон-ая	50	26
Макароны запечённые	150	212
Чай с сахаром	180	29
хлеб	45	95
<b>Итого калорий в день</b>		1342/1507