

Заведующий МБДОУ ДСОВ №19

П. А. Матафонова/

Дата:	Масса порции (если/са)	Калорийность порции
31.01.2024		
<b>Завтрак 1</b>		
Каша овсяная	50/170	109/124
Геркулесовая молочная		
Бутерброд с маслом	20/5 25/5	44/47
Какао с молоком	150/180	89/107
<b>Завтрак 2</b>		
Компот из кураги	100/100	56
<b>Обед</b>		
Салат из свеклы	30/50	37/61
Суп с макаронными изделиями и птицей	150/200	71/83
Рис отварной	120/150	140/210
Гуляш из мяса	50/70	212/215
Компот из смеси с/ф	150/180	93/94
Хлеб пшеничный	35/45	70/95
<b>Полдник</b>		
Крендель на сахаре	50/70	178/249
Чай с лимоном	150/180	34/41
<b>Ужин</b>		
Овощное рагу	200	112
Кисель	180	26
хлеб	45	95
<b>Итого калорий в день</b>		1366/1615