

Заведующий МБДОУ ДСОВ №19

П. А. Матафонова/

Дата:	Масса порции (если/сад)	Калорийность порции
16.02.2024		
<b>Завтрак 1</b>		
Каша ячневая молочная вязкая	150/160	108/116
Бутерброд с маслом и сыром	20/5/10 25/5/15	78/98
Кофейный напиток	150/180	69/84
<b>Завтрак 2</b>		
Какао с молоком	150/180	89/107
<b>Обед</b>		
Салат из свеклы	30/50	37/61
Суп с горохом и гречками	150/180	125/150
Рис отварной	100/150	140/210
Рыба под овощами	60/70	61/70
Компот из смеси с/ф	150/180	93/94
Хлеб пшеничный	35/45	70/95
<b>Полдник</b>		
Пирожок с капустой	70/80	161/184
Чай с сахаром	150/180	28/29
<b>Ужин</b>		
Картофель тушеный	200	244
Компот из изюма	180	102
хлеб	45	95
<b>Итого калорий в день</b>		<b>1471/1695</b>