

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

Дата:	Масса порции (г/мл/сад)	Калорийность порции
06.03.2024		
<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
Какао с молоком	150/180	89/107
<b>Завтрак 2</b>		
Сок яблочный	100/100	46
<b>Обед</b>		
Салат из свеклы	30/50	37/61
Суп с рыбными консервами (горбуша)	150/200	71/83
Рис отварной	100/150	140/210
Печень тушеная в сметане	50/70	57/80
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	219
Компот из изюма	180	102
хлеб	45	95
<b>Итого калорий в день</b>		1394/1619