

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

Дата: 11.03.2024	Масса порции (ясли/сад)	Калорийность порции
<b>Завтрак 1</b>		
Макароны отварные с сыром	150/160	192/237
Бутерброд с маслом	20/5 25/5	44/47
Кофейный напиток	150/180	69/84
<b>Завтрак 2</b>		
Йогурт питьевой	100/100	83
<b>Обед</b>		
Салат из капусты и моркови	30/50	36/51
Суп с горохом и гренками	150/180	125/150
Каша гречневая рассыпчатая	110/130	174/248
Птица тушеная	60/80	78/97
Компот из смеси с/ф	150/180	93/94
Хлеб пшеничный	35/45	70/95
<b>Полдник</b>		
Яблоко свежее	100	66
Печенье сахарное	50	230
Чай с сахаром	150/180	28/29
<b>Ужин</b>		
Каша молочная Дружба	200	224
Кисель	180	29
хлеб	45	95
<b>Итого калорий в день</b>		1636/1859