

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



Дата: 12.03.2024	Масса порции (г.ст/сал)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Каша овсяная	150/170	109/124
Геркулесовая молочная		
Бутерброд с маслом	20/5 25/5	44/47
Чай с молоком	150/180	64/77
Завтрак 2		
Компот из изюма	100/100	56
Обед		
Суп с макаронными изделиями и птицей	150/180	92/118
Рис отварной	100/150	140/210
Рыба тушеная с овощами и томатом	50/70	56/78
Компот из смеси с/ф	150/180	93/94
Хлеб пшеничный	35/45	70/95
Полдник		
Творожное печенье	50/70	165/203
Чай с лимоном	150/180	34/41
Ужин		
Суп пшённый с птицей	200	114
Компот из кураги	180	102
хлеб	45	95
Итого калорий в день		1234/1454