

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



Дата: 20.03.2024	Масса порции (г/мл/ед)	Калорийность порции
<b>Завтрак 1</b>		
Каша овсяная	150/170	109/124
Геркулесовая жидкая		
Бутерброд с маслом	20/5 25/5	44/47
Какао с молоком	150/180	88/153
<b>Завтрак 2</b>		
Сок	100/100	46
<b>Обед</b>		
Суп с рыбными консервами (сайра)	150/180	71/83
Капуста тушеная	120/150	90/113
Птица запечённая	90/100	292/325
Компот из смеси с/ф	150/180	93/94
Хлеб пшеничный	35/45	70/95
<b>Полдник</b>		
Ватрушка с повидлом	50/70	110/154
Чай с сахаром	150/180	28/29
<b>Ужин</b>		
Суп с зелёным горошком и яйцом	200	222
Кисель	180	26
хлеб	45	95
<b>Итого калорий в день</b>		<b>1384/1606</b>