

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

Дата: 21.03.2024	Масса порции (яст/сад)	Калорийность порции
<b>Завтрак 1</b>		
Каша пшённая молочная жидкая	150/180	101/219
Бутерброд с маслом и сыром	20/5/10 25/5/15	78/98
Чай с молоком	150/180	64/77
<b>Завтрак 2</b>		
Компот из кураги	100/100	56
<b>Обед</b>		
Салат из свеклы	30/50	37/61
Суп с макаронными изделиями и птицей	150/180	71/83
Рис отварной	100/150	140/210
Рыба тушеная с овощами	60/70	61/70
Компот из смеси с/ф	150/180	93/94
Хлеб пшеничный	35/45	70/95
<b>Полдник</b>		
Крендель на сахаре	50/70	178/249
Кисель	150/180	22/26
<b>Ужин</b>		
Суп гречневый с мясом	200	69
Чай с лимоном	180	41
хлеб	45	95
<b>Итого калорий в день</b>		1176/1543