

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

Дата: 22.03.2024	Масса порции (г/мл/сад)	Калорийность порции
<b>Завтрак 1</b>		
Каша манная молочная жидкая	150/170	106/121
Бутерброд с маслом	20/5 25/5	44/47
Кофейный напиток	150/180	69/84
<b>Завтрак 2</b>		
Компот консервированный	100/100	67
<b>Обед</b>		
Салат из сельди с луком	30/50	43/72
Щи из свежей капусты с говядиной и сметаной	150/180	98/115
Пюре картофельное	120/130	117/119
Пудинг из печени	50/60	108/130
Компот из смеси с/ф	150/180	93/94
Хлеб пшеничный	35/45	70/95
<b>Полдник</b>		
Банан свежий	200	192
Печенье сахарное	50	200
Чай с лимоном	150/180	34/41
<b>Ужин</b>		
Суп пшённый с птицей	200	66
Сок	180	56
хлеб	45	95
<b>Итого калорий в день</b>		<b>1458/1594</b>