

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

Дата: 01.07.2024	Масса порции (г/мл/сал)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Каша ячневая молочная вязкая	150/160	108/116
Бутерброд с маслом и сыром	20/5/10 25/5/15	78/98
Какао с молоком	150/180	89/107
Завтрак 2		
Напиток Снежок	100/100	79
Обед		
Суп с рыбными консервами (сайра)	150/200	71/83
Птица тушеная в соусе с овощами	150/180	152/183
Компот из свежих яблок	150/180	75/88
Хлеб пшеничный	35/45	70/95
Полдник		
Пряник Зебра	50	173
Чай с сахаром	150/180	28/29
Ужин		
Салат из свеклы	50	61
Макароны запечённые с яйцом	150	212
Кисель	180	26
хлеб	45	95
Итого калорий в день		1317/1445