

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



<b>Дата: 10.07.2024</b>	<b>Масса порции (ясли/сад)</b>	<b>Калорийность порции</b>
<b>Завтрак 1</b>		
Каша из пшена и риса молочная	150/180	128/202
Бутерброд с маслом и сыром	20/5/10 25/5/15	78/98
Кофейный напиток	150/180	75/91
<b>Завтрак 2</b>		
Компот из изюма	100/100	56
<b>Обед</b>		
<b>Салат из свеклы</b>	<b>30/50</b>	<b>37/61</b>
Суп пшеничный с птицей	150/180	163/218
Картофель отварной	110/130	98/110
Котлета по домашнему	50/70	99/139
Компот из смеси с/ф	150/180	93/94
Хлеб пшеничный	35/45	70/95
<b>Полдник</b>		
<b>Груша свежая</b>	<b>150</b>	<b>76</b>
Батон с варёной сгущёнкой	35/45	98/127
Чай с лимоном	150/180	34/41
<b>Ужин</b>		
<b>Икра кабачковая</b>	<b>50</b>	<b>45</b>
Омлет натуральный	150	149
Напиток яблочный	180	97
хлеб	45	95
<b>Итого калорий в день</b>		<b>1491/1794</b>