

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



Дата: 11.07.2024	Масса порции (ясли/сад)	Калорийность порции
<b>Завтрак 1</b>		
Каша пшённая молочная	150/180	144/173
Бутерброд с маслом	20/5 25/5	44/47
Чай с молоком	150/180	64/77
<b>Завтрак 2</b>		
Сок абрикосовый с мякотью	100/100	45
<b>Обед</b>		
Щи из свежей капусты на м/б	150/180	298/357
Каша рисовая	110/130	187/222
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	116/149
Компот из кураги	150/180	85/107
<b>Ужин</b>		
Птица тушеная в соусе с овощами	190	195
Чай с сахаром	180	29
хлеб	45	95
<b>Итого калорий в день</b>		1526/1755