


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

<b>Дата: 12.07.2024</b>	<b>Масса порции (если/сад)</b>	<b>Калорийность порции</b>
<b>Завтрак 1</b>		
Каша пшеничная молочная жидкая	150/170	104/204
Бутерброд с маслом и сыром	20/5/10 25/5/15	78/98
Кофейный напиток	150/180	75/91
<b>Завтрак 2</b>		
Компот кон-ый	100/100	67
<b>Обед</b>		
<b>Икра кабачковая</b>	<b>30/50</b>	<b>27/45</b>
Суп картофельный с горохом и гречками	150/180	125/150
Макаронные изделия отварные с маслом	115/135	179/213
Пудинг из печени с морковью	50/60	108/130
Компот из смеси с/ф	150/180	93/94
Хлеб пшеничный	35/45	70/95
<b>Полдник</b>		
<b>Яблоко свежее</b>	<b>150</b>	<b>69</b>
Печенье сахарное	40	188
Чай с сахаром	150/180	28/29
<b>Ужин</b>		
Суп с рыбными кон-ми	180	83
Компот из кураги	180	102
Хлеб	45	95
<b>Итого калорий в день</b>		<b>1491/1753</b>