

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

Дата: 24.07.2024	Масса порции (если/сад)	Калорийность порции
<b>Завтрак 1</b>		
Каша ячневая молочная вязкая	150/160	108/116
Бутерброд с маслом и сыром	20/5/10 25/5/15	78/98
Кофейный напиток	150/180	75/91
<b>Завтрак 2</b>		
Напиток из плодов шиповника	100/100	51
<b>Обед</b>		
<b>Икра кабачковая(свежая)</b>	<b>30/50</b>	<b>25/41</b>
Борщ на м/б со сметаной	150/180	94/117
Плов из птицы	160/170	174/209
Компот из смеси с/ф	150/180	93/94
Хлеб пшеничный	35/45	70/95
<b>Полдник</b>		
<b>Груша свежая</b>	<b>130</b>	<b>74</b>
Кондитерское изделие: Печенье	45	200
Чай с лимоном	150/180	34/41
<b>Ужин</b>		
Суп с макаронными изделиями и птицей	180	118
Компот из изюма	180	102
хлеб	45	95
<b>Итого калорий в день</b>		<b>1391/1542</b>