

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

Дата: 29.07.2024	Масса порции (ясли/сал)	Калорийность порции
<b>Завтрак 1</b>		
Каша из пшена и риса молочная жидкая	150/180	128/202
Бутерброд с маслом	20/5 25/5	44/47
Какао с молоком	150/180	89/107
<b>Завтрак 2</b>		
Кисломолочный продукт: Йогурт питьевой	100/100	83
<b>Обед</b>		
Салат из горошка зелёного кон-го	30/50	24/40
Свекольник со сметаной	150/180	96/116
Каша пшеничная	120/150	156/195
Куриная подлива	50/70	107/151
Компот из смеси с/ф	150/180	93/94
Хлеб пшеничный	35/45	70/95
<b>Полдник</b>		
Яблоко свежее	150	66
Батон нарезной с повидлом	30/16 40/16	120/146
Чай с лимоном	150/180	34/41
<b>Ужин</b>		
Мясо тушеное с овощами в соусе	220	296
Компот из кураги	180	102
хлеб	45	95
<b>Итого калорий в день</b>		<b>1603/1876</b>