

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



Дата: 05.08.2024	Масса порции (г/мл/с/д)	Калорийность порции
<b>Завтрак 1</b>		
Каша овсяная	150/170	102/124
Геркулесовая жидкая		
Бутерброд с маслом	20/5 25/5	44/47
Кофейный напиток	150/180	94/113
<b>Завтрак 2</b>		
Йогурт питьевой	100/100	83
<b>Обед</b>		
Суп гороховый на м/б	150/180	89/148
Макаронны отварные с маслом	110/8 130/10	179/213
Куриная подлива		107/151
Компот из смеси с/ф	150/180	93/94
Хлеб пшеничный	35/45	70/95
<b>Полдник</b>		
Яблоко свежее	90/100	34/43
Кондитерское изделие:	40	182
Печенье сахарное		
Кисель	150/180	22/26
<b>Ужин</b>		
<b>Сайра с овощами</b>	<b>40</b>	<b>43</b>
Картофель отварной	150	134
Чай сладкий	180	29
хлеб	45	95
<b>Итого калорий в день</b>		<b>1400/1620</b>