

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

Дата: 15.08.2024	Масса порции (если/сад)	Калорийность порции
<b>Завтрак 1</b>		
Каша ячневая молочная вязкая	150/160	108/116
Бутерброд с маслом	20/5 25/5	44/47
Чай сладкий	150/180	23/28
<b>Завтрак 2</b>		
Компот из кураги	100/100	56
<b>Обед</b>		
Томаты свежие с растительным маслом	20/25	19/24
Свекольник со сметаной	150/180	96/104
Картофель отварной с маслом сливочным	130/5 150/10	123/164
Котлета рыбная	50/70	56/79
Компот из смеси с/ф	150/180	93/94 <sup>9</sup>
Хлеб пшеничный	35/45	70/95
<b>Полдник</b>		
Булочка Домашняя	50/80	150/176
Молоко кипячёное	150/180	90/117
<b>Ужин</b>		
Суп картофельный с крупой рисовой и птицей	180	140
Напиток яблочный	180	97
хлеб	45	95
<b>Итого калорий в день</b>		1260/1432