

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

Дата: 01.11.2023	Масса порции (если/сад)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Каша ячневая молочная вязкая	150/160	108/116
Бутерброд с маслом	20/5 25/5	44/47
Кофейный напиток	150/180	69/84
Завтрак 2		
Напиток из шиповника	100/100	51
Обед		
Огурец соленый	40/50	9/11
Суп с рыбными консервами (сайра)	150/200	71/83
Плов с мясом	150/180	286/343
Компот из смеси с/ф	150/180	93/94
Хлеб пшеничный	35/45	70/95
Полдник		
Вафли	50	255
Чай с лимоном	150/180	34/41
Ужин		
Суп гречневый с мясом	200	69
Чай с сахаром	180	29
хлеб	45	95
Итого калорий в день		1283/1413