

Утверждаю
 Заведующий МБДОУ ДСОВ №19
 А. Матафонова/

Дата: 02.11.2023	Масса порции (если/сад)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Каша рисовая молочная	150/180	162/195
Бутерброд с маслом	20/5/10 25/5/15	78/98
Чай с молоком	150/180	64/77
Завтрак 2		
Компот из кураги	100/100	56
Обед		
Салат из свеклы	30/50	37/61
Рассольник Ленинградский	150/180	66/79
Макароны отварные	100/150	112/168
Рыба тушеная с овощами и томатом	50/70	56/78
Компот из смеси с/ф	150/180	93/94
Хлеб пшеничный	35/45	70/95
Полдник		
Молоко сгущённое	15/20	48/64
Пудинг из творога с изюмом	100/130	209/272
Чай с сахаром	150/180	28/29
Ужин		
Голубцы ленивые	170	149
Кисель	180	26
хлеб	45	95
Итого калорий в день		1349/1636