

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

Дата: 07.11.2023	Масса порции (ясли/сад)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Каша пшённая молочная	150/180	101/219
Бутерброд с маслом	20/5 25/5	44/47
Какао с молоком	150/180	83/153
Завтрак 2		
Йогурт питьевой	100/100	83
Обед		
Томаты свежие с растительным маслом	20/25	19/24
Суп с макаронными изделиями и птицей	150/200	92/118
Каша гречневая с говядиной тушеной	130/150	149/159
Компот из смеси с/ф	150/200	93/94
Хлеб пшеничный	35/45	70/95
Полдник		
Плюшка Московская	50/70	167/234
Чай с лимоном	150/180	34/41
Ужин		
Плов фруктовый	170	253
Кисель	180	26
хлеб	45	95
Итого калорий в день		1309/1641