

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

Дата: 08.11.2023	Масса порции (если/сад)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Каша кукурузная молочная	150/180	63/76
Бутерброд с маслом и сыром	20/5/10 25/5/15	78/98
Кофейный напиток	150/180	69/84
Завтрак 2		
Напиток из шиповника	100/100	51
Обед		
Борщ с капустой, сметаной и мясом	150/180	106/154
Рис отварной	110/150	140/210
Птица тушеная	60/80	78/97
Компот из смеси с/ф	150/180	93/94
Хлеб пшеничный	35/45	70/95
Полдник		
Пряник овсяный	50	221
Компот из кураги	150/180	85/102
Ужин		
Суп пшённый	200	66
Кисель	180	26
хлеб	45	95
Итого калорий в день		1241/1469