

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

Дата: 09.11.2023	Масса порции (если/сад)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Каша овсяная	150/170	109/124
Геркулесовая молочная		
Бутерброд с маслом	20/5 25/5	44/47
Чай с молоком	150/180	64/77
Завтрак 2		
Сок яблочный	100/100	46
Обед		
Томаты с растительным маслом	20/25	19/24
Суп Дальневосточный с мясом и сметаной	150/200	59/79
Пюре картофельное	120/130	117/119
Рыба под овощами	50/70	55/74
Компот из смеси с/ф	150/180	93/94
Хлеб пшеничный	35/45	70/95
Полдник		
Ватрушка с творогом	50/70	134/188
Чай с лимоном	150/180	34/41
Ужин		
Суп гречневый	200	69
Компот из кураги	180	102
хлеб	45	95
Итого калорий в день		1110/1274