

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

Дата:	Масса порции (ясли/сад)	Калорийность порции
10.11.2023		
<b>Завтрак 1</b>		
Каша рисовая молочная	150/180	162/195
Бутерброд с маслом и сыром	20/5/10 25/5/15	78/98
Какао с молоком	150/180	89/107
<b>Завтрак 2</b>		
Компот консервированный	100/100	67
<b>Обед</b>		
Свекольник с мясом и сметаной	150/180	88/106
Солянка сборная	150/170	168/190
Компот из свежих яблок	150/180	75/88
Хлеб пшеничный	35/45	70/95
<b>Полдник</b>		
Бублик	50	180
Молоко кипячёное	150/180	90/110
<b>Ужин</b>		
Омлет с зелёным горошком	150	173
Чай с сахаром	180	29
хлеб	45	95
<b>Итого калорий в день</b>		1364/1533