

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

Дата: 13.11.2023	Масса порции (ясли/сад)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Каша ячневая молочная вязкая	150/160	108/116
Бутерброд с маслом	20/5 25/5	44/47
Чай с молоком сгущённым	150/180	29/35
Завтрак 2		
Компот из кураги	100/100	56
Обед		
Огурец солёный	30/40	9/11
Суп с горохом и гречками	150/180	125/150
Плов с мясом	150/180	286/343
Компот из смеси с/ф	150/200	93/94
Хлеб пшеничный	35/45	70/95
Полдник		
Пирожок с капустой	50/70	115/161
Чай с сахаром	150/180	28/29
Ужин		
Суп пшеничный с мясом	200	114
Кисель	180	102
хлеб	45	95
Итого калорий в день		1274/1448