

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

Дата: 15.11.2023	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	89/107
Завтрак 2		
Напиток из шиповника	100/100	51
Обед		
Салат Зимний	40/50	41/43
Суп пшеничный с птицей и яйцом	150/200	163/218
Макароны отварные	100/130	112/144
Печень тушеная в сметане	50/70	57/80
Компот из смеси с/ф	150/180	93/94
Хлеб пшеничный	35/45	70/95
Полдник		
Фруктовый соус	15/20	10/14
Запеканка из творога с курагой	100/130	193/251
Чай с сахаром	150/180	28/29
Ужин		
Суп с фасолью	200	162
Компот из изюма	180	102
хлеб	45	95
Итого калорий в день		1411/1751