

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

Дата: 20.11.2023	Масса порции (ясли/сад)	Калорийность порции
<b>Завтрак 1</b>		
Суп молочный с макаронными изделиями	150/180	108/168
Бутерброд с маслом и сыром	20/5/10 25/5/15	78/98
Какао с молоком	150/180	89/107
<b>Завтрак 2</b>		
Йогурт	100/100	83
<b>Обед</b>		
Рассольник Ленинградский	150/180	66/79
Каша гречневая рассыпчатая	110/130	174/248
Котлета из говядины	50/70	126/176
Соус томатный	30	22
Компот из смеси с/ф	150/180	93/94
Хлеб пшеничный	35/45	70/95
<b>Полдник</b>		
Булочка домашняя	50/70	150/176
Чай с сахаром	150/180	28/29
<b>Ужин</b>		
Плов фруктовый	200	290
Кисель	180	26
хлеб	45	95
<b>Итого калорий в день</b>		<b>1498/1786</b>