

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

Дата: 21.11.2023	Масса порции (если/сал)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Каша кукурузная молочная	150/180	63/76
Бутерброд с маслом	20/5 25/5	44/47
Чай с молоком	150/180	64/77
Завтрак 2		
Напиток из шиповника	100/100	51
Обед		
Салат из горошка консервированного	30/40	24/40
Суп с фрикадельками	150/180	84/101
Макаронны отварные	100/150	112/168
Гуляши из отварного мяса	50/70	212/215
Компот из смеси с/ф	150/180	93/94
Хлеб пшеничный	35/45	70/95
Полдник		
Крендель на сахаре	50/70	178/249
Компот из изюма	150/180	85/102
Ужин		
Картофель тушеный	200	244
Кисель	180	26
хлеб	45	95
Итого калорий в день		1445/1680