

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

Дата: 23.11.2023	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
Кофейный напиток	150/180	69/84
Завтрак 2		
Яблоко свежее	100/100	66
Обед		
Свекольник с мясом и сметаной	150/180	88/106
Голубцы ленивые с отварным мясом	170/200	226/266
Компот из смеси с/ф	150/180	93/94
Хлеб пшеничный	35/45	70/95
Полдник		
Ватрушка с творогом	50/70	134/227
Чай с лимоном	150/180	34/41
Ужин		
Икра кабачковая	50	45
Макароны запечённые с яйцом	150	212
Кисель	180	26
хлеб	45	95
Итого калорий в день		1310/1520