

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

Дата: 24.11.2023	Масса порции (ясли/сад)	Калорийность порции
<b>Завтрак 1</b>		
Каша пшенная молочная	150/180	101/219
Бутерброд с маслом и сыром	20/5/10 25/5/15	78/98
Чай с молоком	150/180	64/77
<b>Завтрак 2</b>		
Напиток из шиповника	100/100	51
<b>Обед</b>		
Огурец солёный	30/50	4/6
Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	150/200	82/110
Плов из птицы	160/170	145/154
Компот из смеси с/ф	150/180	93/94
Хлеб пшеничный	35/45	70/95
<b>Полдник</b>		
Печенье сахарное	50	220
Компот из кураги	150/180	85/102
<b>Ужин</b>		
Суп с фасолью	200	162
Чай с сахаром	180	29
хлеб	45	95
<b>Итого калорий в день</b>		1279/1512