

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

Дата: 28.11.2023	Масса порции (если/сад)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Каша гречневая молочная	150/180	195/234
Бутерброд с маслом и сыром	20/5/10 25/5/15	78/98
Какао с молоком	150/180	89/107
Завтрак 2		
Напиток из шиповника	100/100	51
Обед		
Сельдь солёная	20/25	43/54
Борщ с капустой, говядиной и сметаной	150/180	106/154
Картофель тушеный	170/200	220/259
Компот из смеси с/ф	150/180	93/94
Хлеб пшеничный	35/45	70/95
Полдник		
Бублик	50	180
Компот из изюма	150/180	85/102
Ужин		
Икра кабачковая	50	45
Омлет с зелёным горошком	150	173
Чай с сахаром	180	29
хлеб	45	95
Итого калорий в день		1552/1770