

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

Дата: 29.11.2023	Масса порции (ясли/сад)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Каша кукурузная молочная	150/180	63/76
Бутерброд с маслом	20/5 25/5	44/47
Кофейный напиток	150/180	69/84
Завтрак 2		
Компот консервированный	100/100	67
Обед		
Салат Зимний	30/50	32/41
Суп с горохом и гречками	150/180	125/150
Рис отварной	100/150	140/210
Птица тушенная	60/80	78/97
Компот из свежих яблок	150/180	75/88
Хлеб пшеничный	35/45	70/95
Полдник		
Ватрушка с творогом	50/70	134/188
Чай с лимоном	150/180	34/41
Ужин		
Суп пшенный с мясом	200	114
Кисель	180	29
хлеб	45	95
Итого калорий в день		1169/1422