

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

Дата: 30.11.2023	Масса порции (ясли/сад)	Калорийность порции
<b>Завтрак 1</b>		
Каша манная молочная жидкая	150/170	106/120
Бутерброд с маслом и сыром	20/5/10 25/5/15	78/98
Какао с молоком	150/180	89/107
<b>Завтрак 2</b>		
Яблоко свежее	100/100	66
<b>Обед</b>		
Суп с рыбными консервами (горбуша)	150/180	71/83
Солянка сборная с мясом	150/170	168/190
Компот из смеси с/ф	150/180	93/94
Хлеб пшеничный	35/45	70/95
<b>Полдник</b>		
Батон с варёной сгущёнкой	35/45	98/127
Чай с сахаром	150/180	28/29
<b>Ужин</b>		
Рыба запечённая с картофелем по-русски	150	303
Кисель	180	29
хлеб	45	95
<b>Итого калорий в день</b>		1294/1436