

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

Дата: 01.12.2023	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
Чай с молоком	150/180	64/77
Завтрак 2		
Напиток лимонный	100/100	37
Обед		
Салат из свеклы	30/50	17/23
Суп с клёцками и птицей	150/180	78/104
Каша гречневая рассыпчатая	110/130	174/248
Фрикадельки мясные в соусе	50/60	175/204
Компот из смеси с/ф	150/180	93/94
Хлеб пшеничный	35/45	70/95
Полдник		
Булочка домашняя	50/70	150/153
Кисель	150/180	22/26
Ужин		
Икра кабачковая	50	41
Рожки с овощами	150	199
Чай с сахаром	180	29
хлеб	45	95
Итого калорий в день		1396/1588