



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

Дата: 05.12.2023	Масса порции (ясли/сад)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Каша пшённая жидкая с маслом	150/180	101/219
Бутерброд с маслом и сыром	20/5/10 25/5/15	78/98
Кофейный напиток	150/180	69/84
Завтрак 2		
Сок яблочный	100/100	46
Обед		
Огурец солёный	40/50	9/11
Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	150/200	98/115
Плов из птицы	160/170	321/342
Компот из смеси с/ф	150/180	93/94
Хлеб пшеничный	35/45	70/95
Полдник		
Крендель на сахаре	50/70	178/249
Чай с лимоном	150/180	34/41
Ужин		
Суп гречневый с мясом	200	69
Компот из кураги	180	102
хлеб	45	95
Итого калорий в день		1363/1660