

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

Дата: 06.12.2023	Масса порции (ясли/сад)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Каша манная молочная жидкая	150/170	106/120
Бутерброд с маслом	20/5 25/5	44/47
Какао с молоком	150/180	89/107
Завтрак 2		
Напиток из шиповника	100/100	51
Обед		
Томаты свежие с растительным маслом	20/25	19/24
Суп рисовый с птицей	150/200	108/144
Макароны отварные	100/150	112/168
Гуляш из мяса	50/70	211/214
Компот из смеси с/ф	150/180	93/94
Хлеб пшеничный	35/45	70/95
Полдник		
Печенье сахарное	50	200
Компот из изюма	150/180	85/102
Ужин		
Икра кабачковая	50	45
Каша гречневая с овощами и говядиной	150	159
Чай с сахаром	180	29
хлеб	45	95
Итого калорий в день		1516/1694