

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

Дата: 12.12.2023	Масса порции (если/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		
Салат кукуруза с яйцом	30/40	39/46
Суп с рыбными консервами (сайра)	150/200	71/83
Плов с мясом	150/180	286/343
Компот из смеси с/ф	150/180	93/94
Хлеб пшеничный	35/45	70/95
Полдник		
Молоко сгущённое	15/20	49/66
Запеканка из творога	100/130	168/218
Чай с сахаром	150/180	28/29
Ужин		
Картофель тушеный	200	244
Кисель	180	102
хлеб	45	95
Итого калорий в день		1535/1740