

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

Дата: 13.12.23	Масса порции (ясли/сад)	Калорийность порции
<b>Завтрак 1</b>		
Каша ячневая молочная вязкая	150/160	108/116
Бутерброд с маслом и сыром	20/5/10 25/5/15	78/98
Чай с молоком	150/180	64/77
<b>Завтрак 2</b>		
Компот из изюма	100/100	56
<b>Обед</b>		
Салат зелёный горошек и огурец солёный	30/40	13/17
Суп с клёцками и птицей	150/200	78/104
Макароны отварные	100/150	112/168
Печень тушенная в сметане	50/70	57/80
Компот из смеси с/ф	150/180	93/94
Хлеб пшеничный	35/45	70/95
<b>Полдник</b>		
Ватрушка с творогом	50/70	110/154
Чай с лимоном	150/180	34/41
<b>Ужин</b>		
Суп пшённый	200	66
Компот из кураги	180	102
хлеб	45	95
<b>Итого калорий в день</b>		1136/1363