

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

Дата: 14.12.2023	Масса порции (ясн/сад)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Каша пшённая молочная жидкая	150/180	101/219
Бутерброд с маслом	20/5 25/5	44/47
Какао с молоком	150/180	89/107
Завтрак 2		
Яблоко свежее	100/100	66
Обед		
Икра кабачковая	30/50	27/45
Суп гороховый с гренками	150/180	125/150
Рис отварной	100/150	140/210
Рыба под овощами	50/70	55/74
Компот из кураги	150/180	85/102
Хлеб пшеничный	35/45	70/95
Полдник		
Вафли	50	255
Кисель	150/180	22/26
Ужин		
Суп пшеничный с яйцом	200	114
Чай с сахаром	180	28
хлеб	45	95
Итого калорий в день		1316/1633