

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



Дата: 15.12.2023	Масса порции (если/сал)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Омлет натуральный	120/150	119/149
Бутерброд с маслом и сыром	20/5/10 25/5/15	78/98
Кофейный напиток	150/180	69/84
Завтрак 2		
Компот консервированный	100/100	67
Обед		
Сельдь солёная	19	35
Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной	150/180	66/79
Жаркое по-домашнему	120/150	144/216
Компот из смеси с/ф	150/180	93/94
Хлеб пшеничный	35/45	70/95
Полдник		
Плюшка Московская	50/70	167/234
Молоко кипячёное	150/180	90/117
Ужин		
Каша молочная рисовая	180	194
Кисель	180	26
хлеб	45	95
Итого калорий в день		1313/1583