

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

Дата: 19.12.2023	Масса порции (г/мл/с/ф)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Каша манная молочная жидкая	150/170	106/120
Бутерброд с маслом и сыром	20/5/10 25/5/15	78/98
Чай с молоком	150/180	64/77
Завтрак 2		
Напиток из шиповника	100/100	51
Обед		
Салат Зимний	30/50	32/41
Свекольник с мясом и сметаной	150/180	88/106
Каша гречневая рассыпчатая	110/130	174/248
Котлета мясная	50/60	126/176
Соус сметанный с томатом	15/30	8/15
Компот из смеси с/ф	150/180	93/94
Хлеб пшеничный	35/45	70/95
Полдник		
Батон с варёной стру-ой	35/45	98/127
Компот из кураги	150/180	85/102
Ужин		
Суп с рыбными кон-ми	180	83
Чай с сахаром	180	29
хлеб	45	95
Итого калорий в день		1280/1557