

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

Дата: 21.12.2023	Масса порции (г/мл/сад)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Каша гречневая молочная вязкая	150/180	234/260
Бутерброд с маслом и сыром	20/5/10 25/5/15	78/98
Кофейный напиток	150/180	69/84
Завтрак 2		
Мандарины	100/100	38
Обед		
Борщ с капустой, говядиной и сметаной	150/180	105/154
Жаркое по-домашнему	120/150	144/216
Компот из смеси с/ф	150/180	93/94
Хлеб пшеничный	35/45	70/95
Полдник		
Печенье сахарное	50	200
Кисель	150/180	22/26
Ужин		
Суп Дальневосточный с говядиной	200	79
Чай с сахаром	180	29
хлеб	45	95
Итого калорий в день		1256/1468