

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

Дата: 22.12.2023	Масса порции (ясли/сад)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Омлет натуральный	120/150	119/149
Бутерброд с маслом	20/5 25/5	44/47
Какао с молоком	150/180	89/107
Завтрак 2		
Яблоко свежее	100/100	66
Обед		
Салат из свеклы	30/50	37/61
Суп из овощей с говядиной	150/180	46/56
Плов из птицы	160/170	145/154
Компот из смеси с/ф	150/180	93/94
Хлеб пшеничный	35/45	70/95
Полдник		
Крендель на сахаре	50/70	116/149
Чай с лимоном	150/180	34/41
Ужин		
Икра кабачковая	50	45
Макаронны запечённые	150	212
Чай с сахаром	180	29
хлеб	45	95
Итого калорий в день		1240/1400