

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

Дата: 29.12.2023	Масса порции (г/мл/саше)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Каша овсяная	150/170	109/124
Геркулесовая молочная		
Бутерброд с маслом	20/5 25/5	44/47
Кофейный напиток	150/180	69/84
Завтрак 2		
Яблоко свежее	100/100	66
Обед		
Рассольник Ленинградский	150/200	66/79
Бигус	150/170	209/238
Компот из смеси с/ф	150/180	93/94
Хлеб пшеничный	35/45	70/95
Полдник		
Овсяное печенье	50	177
Сок	150/180	69/83
Ужин		
Суп пшённый с птицей	200	114
Чай с сахаром	180	29
хлеб	45	95
Итого калорий в день		1210/1325