



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

Дата: 10.01.2024	Масса порции (г/мл/сад)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Каша пшённая жидкая с маслом	150/180	104/244
Бутерброд с маслом и сыром	20/5/10 25/5/15	78/98
Кофейный напиток	150/180	69/84
Завтрак 2		
Напиток Снежок	100/100	79
Обед		
Икра кабачковая	30/50	27/45
Щи из свежей капусты, говядины и сметаны	150/200	98/115
Плов из птицы	160/170	145/154
Компот из смеси с/ф	150/180	93/94
Хлеб пшеничный	35/45	70/95
Полдник		
Печенье сахарное	50	230
Чай с лимоном	150/180	34/41
Ужин		
Суп гречневый с мясом	200	69
Компот из кураги	180	102
хлеб	45	95
Итого калорий в день		1293/1545