

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



Дата: 15.01.2024	Масса порции (г/мл/сал)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Каша манная молочная жидкая	150/170	106/120
Бутерброд с маслом	20/5 25/5	44/47
Какао с молоком	150/180	89/107
Завтрак 2		
Йогурт питьевой	100/100	83
Обед		
Салат из кукурузы консервированной	30/50	20/32
Суп из овощей с говядиной и сметаной	150/180	46/56
Рис отварной	100/150	140/210
Рыба по-польски	50/70	67/94
Компот из смеси с/ф	150/180	93/94
Хлеб пшеничный	35/45	70/95
Полдник		
Молоко сгущённое	15/20	49/66
Запеканка из творога	100/130	168/218
Чай с сахаром	150/180	28/29
Ужин		
Картофель тушеный	200	244
Кисель	180	26
хлеб	45	95
Итого калорий в день		1368/1616