

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

Дата: 16.01.2024	Масса порции (г/ккал)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Каша кукурузная молочная жидкая	150/180	63/76
Бутерброд с маслом и сыром	20/5/10 25/5/15	78/98
Какао с молоком	150/180	89/107
Завтрак 2		
Напиток из шиповника	100/100	51
Обед		
Салат из горошка консервированного	30/50	24/40
Суп гречневый с мясом	150/180	52/69
Каша пшеничная рассыпчатая	120/150	156/195
Птица тушенная	60/80	78/97
Компот из смеси с/ф	150/180	93/94
Хлеб пшеничный	35/45	70/95
Полдник		
Ватрушка с повидлом	50/70	110/154
Чай с лимоном	150/180	34/41
Ужин		
Икра кабачковая	50	45
Рожки с овощами	200	199
Чай с сахаром	180	29
хлеб	45	95
Итого калорий в день		