

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

Дата: 23.01.2024	Масса порции (г/мл/сад)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Каша ячневая молочная вязкая	150/160	108/116
Бутерброд с маслом	20/5 25/5	44/47
Кофейный напиток	150/180	69/84
Завтрак 2		
Напиток из шиповника	100/100	51
Обед		
Икра кабачковая	30/50	27/45
Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	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		
Вафли	50	255
Компот из кураги	150/180	85/102
Ужин		
Суп с бобовыми(фасоль)	200	162
Чай с сахаром	180	29
хлеб	45	95
Итого калорий в день		1331/1444