

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



Дата: 29.01.2024	Масса порции (г/мл)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Суп молочный с макаронными изделиями	150/180	108/126
Бутерброд с маслом	20/5 25/5	44/47
Кофейный напиток	150/180	69/84
Завтрак 2		
Йогурт	100/100	83
Обед		
Суп с рыбными консервами (сайра)	150/200	71/83
Голубцы ленивые с отварным мясом	150/170	198/226
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 лимоном	150/180	34/41
Ужин		
Картофель тушеный с мясом	200	244
Кисель	180	29
хлеб	45	95
Итого калорий в день		1355/1531