

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



Дата: 30.01.2024	Масса порции (г/мл/сал)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Каша ячневая молочная вязкая	150/160	108/116
Бутерброд с маслом и сыром	20/5/10 25/5/15	78/98
Чай с молоком	150/180	64/77
Завтрак 2		
Напиток из шиповника	100/100	51
Обед		
Суп с горохом и гречками	150/180	125/150
Макароны отварные	100/150	112/168
Фрикадельки мясные в соусе	50/60	175/204
Компот из смеси с/ф	150/180	93/94
Хлеб пшеничный	35/45	70/95
Полдник		
Печенье Зоологическое	50	200
Чай с лимоном	150/180	34/41
Ужин		
Суп пшеничный с яйцом	200	114
Компот из кураги	180	102
хлеб	45	95
Итого калорий в день		1421/1605