

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

Дата: 09.02.2024	Масса порции (г/мл/сал)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Каша овсяная	150/170	109/120
Геркулесовая молочная		
Бутерброд с маслом	20/5 25/5	44/47
Какао с молоком	150/180	89/107
Завтрак 2		
Сок	100/100	46
Обед		
Огурец солёный	30/50	9/11
Суп с макаронными изделиями и птицей	150/200	71/83
Плов с мясом	150/180	286/343
Компот из смеси с/ф	150/180	93/94
Хлеб пшеничный	35/45	70/95
Полдник		
Яблоко печёное	120	162
Чай с сахаром	150/180	28/29
Ужин		
Икра кабачковая	50	45
Каша гречневая с овощами	180	250
Кисель	180	26
хлеб	45	95
Итого калорий в день		1423/1553