

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



Дата: 20.02.2024	Масса порции (г/мл/сад)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Каша манная молочная жидкая	150/170	106/120
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		
Огурец солёный	30/50	9/11
Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	150/180	98/115
Плов с говядиной	150/180	286/343
Компот из смеси с/ф	150/180	93/94
Хлеб пшеничный	35/45	70/95
Полдник		
Печенье сахарное	50	200
Компот из кураги	150/180	85/102
Ужин		
Суп с бобовыми(фасоль)	200	162
Чай с сахаром	180	28
хлеб	45	95
Итого калорий в день		1450/1621