

Утверждаю
 Заведующий МБДОУ ДСОВ №19
 А. Магафонова/

Дата: 01.03.2024	Масса порции (г/мл/с/д)	Калорийность порция
Завтрак 1		
Каша пшённая молочная	150/180	101/219
Бутерброд с маслом	20/5 25/5	44/47
Кофейный напиток	150/180	69/84
Завтрак 2		
Компот консервированный	100/100	67
Обед		
Свекольник с мясом и сметаной	150/180	88/106
Каша гречневая рассыпчатая	110/130	174/248
Птица тушеная	60/80	78/97
Компот из смеси с/ф	150/180	93/94
Хлеб пшеничный	35/45	70/95
Полдник		
Батон с варёной сгущёнкой	35/45	98/127
Бублик	50	180
Чай с лимоном	150/180	34/41
Ужин		
Овощное рагу	200	112
Чай с сахаром	180	29
хлеб	45	95
Итого калорий в день		1332/1641