

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ ДСОВ №19

/П. А. Матафонова/

Дата: 05.03.2024	Масса порции (ясли/сад)	Калорийность порции
<b>Завтрак 1</b>		
Каша кукурузная молочная жидкая	150/180	63/76
Бутерброд с маслом	20/5 25/5	44/47
Чай с молоком	150/180	64/77
<b>Завтрак 2</b>		
Напиток из шиповника	100/100	51
<b>Обед</b>		
Салат овощной	30/50	
Суп Дальневосточный с мясом и сметаной	150/180	66/79
Тефтели с рисом и соусом	150/170	175/211
Компот из смеси с/ф	150/180	93/94
Хлеб пшеничный	35/45	70/95
<b>Полдник</b>		
Ватрушка с творогом	50/70	134/188
Чай с лимоном	150/180	34/41
<b>Ужин</b>		
Плов фруктовый	200	253
Кисель	180	26
хлеб	45	95
<b>Итого калорий в день</b>		1168/1333