

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

Дата: 15.03.2024	Масса порции (г/мл/с/л)	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		
Сок	100/100	46
Обед		
Салат из свеклы	30/50	17/23
Суп гречневый с мясом	150/180	52/69
Плов с птицей	160/170	145/154
Компот из смеси с/ф	150/180	93/94
Хлеб пшеничный	35/45	70/95
Полдник		
Яблоко свежее	100	66
Блины	60/80	91/122
Чай с лимоном	150/180	34/41
Ужин		
Суп с рыбными консервами (горбуша)	180	83
Компот из кураги	180	102
хлеб	45	95
Итого калорий в день		1144/1281