

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

Дата: 26.03.2024	Масса порции (если/сад)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Каша овсяная	150/170	109/124
Геркулесовая молочная		
Бутерброд с маслом и сыром	20/5/10 25/5/15	78/98
Кофейный напиток	150/180	69/84
Завтрак 2		
Напиток из шиповника	100/100	51
Обед		
Салат овощной	30/50	32/38
Свекольник с мясом и сметаной	150/180	88/106
Тефтели с рисом и соусом	150/170	175/211
Компот из смеси с/ф	150/180	93/94
Хлеб пшеничный	35/45	70/95
Полдник		
Печенье творожное	50/70	164/203
Чай с лимоном	150/180	34/41
Ужин		
Овощное рагу	200	123
Компот из изюма	180	102
хлеб	45	95
Итого калорий в день		1283/1465