

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

Дата: 28.03.2024	Масса порции (если/сад)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Каша ячневая молочная вязкая	150/160	108/116
Бутерброд с маслом	20/5 25/5	44/47
Какао с молоком	150/180	89/107
Завтрак 2		
Напиток из шиповника	100/100	51
Обед		
Суп с горохом и гречками	150/180	108/144
Рис отварной	100/150	140/210
Котлета рыбная	60/80	87/117
Соус томатный	30	29
Компот из смеси с/ф	150/180	93/94
Хлеб пшеничный	35/45	70/95
Полдник		
Булочка Веснушка	50/70	173/243
Чай с сахаром	150/180	28/29
Ужин		
Птица тушенная в соусе с овощами	200	271
Компот из кураги	180	102
хлеб	45	95
Итого калорий в день		1348/1749