

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

Дата: 10.04.2024	Масса порции (если/сад)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Каша манная молочная жидкая	150/170	106/120
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
Рис отварной	100/150	140/210
Рыба тушеная с овощами и томатом	60/70	56/78
Компот из смеси с/ф	150/180	93/94
Хлеб пшеничный	35/45	70/95
Полдник		
Бананы свежие	150	144
Батон с варёной сгущёнкой	35/45	98/127
Чай с сахаром	150/180	28/29
Ужин		
Овощное рагу	200	112
Компот из изюма	180	102
хлеб	45	95
Итого калорий в день		1312/1510