

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

Дата: 20.11.2024	Масса порции (ясли/сад)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Каша пшённая	180	173
Бутерброд с маслом	25/5	47
Кофейный напиток с молоком	180	71
Завтрак 2		
Яблоко свежее	100	43
Обед		
Салат из свеклы отварной	50	44
Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	200	93
Рис отварной	130	177
Рыба тушеная с овощами	70	70
Компот из смеси с/ф	180	99
Хлеб пшеничный	45	95
Полдник		
Творожное печенье	70	203
Кисель	180	26
Ужин		
Омлет натуральный	150	149
Чай с лимоном	180	41
хлеб	45	95
Итого калорий в день		1426