

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

Дата: 12.12.2024	Масса порции (если/сад)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Каша пшеничная молочная жидкая	180	168
Бутерброд с маслом	25/5	47
Чай с молоком	180	77
Завтрак 2		
Груша свежая	100	47
Обед		
Салат из свеклы отварной	50	61
Суп Дальневосточный со сметаной	180	100
Рис отварной	130	177
Рыба тушеная с овощами	70	70
Компот из смеси с/ф	180	102
Хлеб пшеничный	45	95
Полдник		
Булочка Домашняя	80	250
Кисель	180	26
Ужин		
Жаркое по-домашнему	150	216
Компот из кураги	180	102
хлеб	45	95
Итого калорий в день		1633