

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



Дата: 21.01.2024	Масса порции (г/мл/сад)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Каша пшённая	180/2	172,72
Бутерброд с сыром	35/5/15	98,0
Кофейный напиток с молоком	180	96,8
Завтрак 2		
Компот из кураги	100	56,1
Обед		
Салат Зимний	50	41,086
Суп картофельный с макаронными изделиями и курой	180	122,6
Соус сметанный	50	102,0
Рис припущенный	130	178,9
Котлета мясная	70	155,4
Компот из смеси с/ф	200	61,9
Хлеб пшеничный	45	95,0
Полдник		
Молоко сгущённое	30	62,6
Запеканка из творога	130	287,3
Компот из свежемороженых ягод	180	65,93
Ужин		
Салат из горошка кон-го	50	40,5
Омлет натуральный	100	163,1
Чай сладкий	180	28,056
хлеб	45	95,0
Итого калорий в день		1828,0