



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

Дата: 16.01.2025	Масса порции ясли/сад	Калорийность порции ясли/сад
Завтрак 1		
Каша пшеничная молочная жидкая	150/200	181/241
Бутерброд с маслом	30/5; 35/5	109/146
Какао с молоком	150/200	70/100
Завтрак 2		
Кисломолочный напиток: йогурт	100/100	93/93
Обед		
Сельдь с луком	30/40	75/100
Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	150/180	111/168
Картофель тушеный	100/150	126/189
Компот из смеси с/ф	150/200	67/89
Хлеб пшеничный	35/45	82/106
Полдник		
Крендель с сахаром	50/50	245/245
Напиток из кураги	150/200	100/134
Ужин		
Каша гречневая с тушеной говядиной	200	272
Кисель	200	76
Хлеб пшеничный	45	106
Итого калорий в день		1259/2065