



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

Дата: 16.12.2024	Масса порции ясли/сад	Калорийность порции ясли/сад
<b>Завтрак 1</b>		
Каша кукурузная молочная вязкая	150/200	177/236
Бутерброд с маслом	30/5; 35/5	109/146
Какао с молоком	150/200	88/116
<b>Завтрак 2</b>		
Свежие фрукты: груша	100/100	67/67
<b>Обед</b>		
Салат из моркови	30/40	40/60
Суп из морской капусты, яйцом и сметаной	150/9; 200/11	155/245
Каша рисовая рассыпчатая	130/150	249/279
Бефстроганов	50/30; 70/30	202/305
Компот из смеси с/ф	150/200	67/89
Хлеб пшеничный	35/45	82/106
<b>Полдник</b>		
Ватрушка с повидлом	50/50	245/245
Чай с сахаром	150/200	18/25
<b>Ужин</b>		
Картофель тушеный	200	252
Напиток из кураги	200	134
Хлеб пшеничный	45	106
<b>Итого калорий в день</b>		1499/2411