

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

Дата: 04.12.2023	Масса порции (ясли/сад)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Каша овсяная	150/170	109/124
Геркулесовая жидкая		
Бутерброд с маслом	20/5 25/5	44/47
Какао с молоком	150/180	85/107
Завтрак 2		
Йогурт питьевой	100/100	83
Обед		
Суп с макаронными изделиями и птицей	150/200	92/118
Каша пшеничная рассыпчатая	120/150	156/195
Котлета из птицы	60/70	103/120
Соус сметанный с томатом	15/30	46/92
Компот из смеси с/ф	150/180	93/94
Хлеб пшеничный	35/45	70/95
Полдник		
Печенье овсяное	60	264
Чай с лимоном	150/180	34/41
Ужин		
Рагу овощное	180	112
Кисель	180	26
хлеб	45	95
Итого калорий в день		1412/1613