

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

Дата:	Масса порции (если/сад)	Калорийность порции
25.12.2023		
Завтрак 1		
Каша ячневая молочная вязкая	150/160	108/116
Бутерброд с маслом и сыром	20/5 25/5	78/98
Чай с молоком	150/180	64/77
Завтрак 2		
Йогурт	100/100	83
Обед		
Икра кабачковая	30/50	27/45
Суп картофельный с горохом и гречками	150/180	125/150
Макаронник с мясом	150/170	365/415
Компот из смеси с/ф	150/180	93/94
Хлеб пшеничный	35/45	70/95
Полдник		
Пирожок с капустой	50/70	115/161
Чай с лимоном	150/180	34/41
Ужин		
Омлет с зелёным горошком	150	173
Компот из кураги	180	102
хлеб	45	95
Итого калорий в день		1532/1745