



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

Дата: 12.01.2024	Масса порции (ясли/сад)	Калорийность порции
<b>Завтрак 1</b>		
Каша ячневая молочная вязкая	150/160	108/116
Бутерброд с маслом и сыром	20/5/10 25/5/15	78/98
Чай с молоком	150/180	64/77
<b>Завтрак 2</b>		
Компот консервированный	100/100	67
<b>Обед</b>		
Суп с горохом и гречками	150/180	125/150
Макароны отварные	100/150	112/168
Фрикадельки мясные в соусе	50/60	175/204
Компот из смеси с/ф	150/180	93/94
Хлеб пшеничный	35/45	70/95
<b>Полдник</b>		
Батон с повидлом	35/45	108/141
Чай с лимоном	150/180	34/41
<b>Ужин</b>		
Суп пшеничный с яйцом и мясом	200	114
Компот из кураги	180	102
хлеб	45	95
<b>Итого калорий в день</b>		1345/1562