

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

Дата: 18.01.2024	Масса порции (ясли/сад)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Каша овсяная	150/170	109/124
Геркулесовая молочная		
Бутерброд с маслом и сыром	20/5/10 25/5/15	78/98
Чай с молоком	150/180	64/77
Завтрак 2		
Компот из изюма	100/100	56
Обед		
Салат Зимний	30/50	41/43
Суп с клёцками и мясом	150/180	78/104
Макароны отварные	100/150	112/168
Котлета мясная	50/60	126/176
Соус сметанный	15/30	8/15
Компот из смеси с/ф	150/180	93/94
Хлеб пшеничный	35/45	70/95
Полдник		
Батон с варёной сгущёнкой	35/45	98/127
Компот из кураги	150/180	85/102
Ужин		
Суп с рыбными кон-ми	180	83
Чай с сахаром	180	29
хлеб	45	95
Итого калорий в день		1225/1486