

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

Дата:	Масса порции (ясли/сад)	Калорийность порции
21.02.2024		
Завтрак 1		
Каша овсяная Геркулесовая молочная	150/170	109/211
Бутерброд с маслом	20/5 25/5	44/47
Чай с молоком	150/180	64/77
Завтрак 2		
Компот из изюма	100/100	56
Обед		
Суп с зелёным горошком и мясом	150/180	166/199
Макароны отварные	100/150	128/168
Птица запечённая	100	255
Компот из смеси с/ф	150/180	93/94
Хлеб пшеничный	35/45	70/95
Полдник		
Булочка домашняя	50/70	150/176
Чай с лимоном	150/180	34/41
Ужин		
Икра кабачковая	50	45
Омлет натуральный	150	149
Компот из кураги	180	102
хлеб	45	95
Итого калорий в день		1560/1810