

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

Дата: 03.07.2024	Масса порции (ясли/сад)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Каша пшеничная молочная	150/180	144/173
Бутерброд с маслом и сыром	20/5/10 25/5/15	78/98
Какао с молоком	150/180	89/107
Завтрак 2		
Бананы свежие	100/100	96
Обед		
Огурец солёный	30/50	3/6
Борщ с капустой, говядиной и сметаной	150/180	106/154
Рис отварной	110/130	187/222
Котлета рыбная	50/70	83/117
Соус томатный	15/30	8/15
Компот из смеси с/ф	150/180	93/94
Хлеб пшеничный	35/45	70/95
Полдник		
Икра кабачковая	30/50	25/45
Яйцо отварное	40	70
Батон	20/25	53/66
Чай с лимоном	150/180	34/41
Ужин		
Суп с макаронами	180	118
Компот из изюма	180	102
хлеб	45	95
Итого калорий в день		1454/1714