

Утверждаю
 Заведующий МБДОУ ДСОВ №19
 П. А. Матафонова



Дата: 20.08.2024	Масса порции (ясли/сад)	Калорийность в порции
Завтрак 1		
Каша молочная рисовая	150/180	162/195
Бутерброд с маслом	20/5 25/5	44/47
Какао с молоком	150/180	108/130
Завтрак 2		
Компот из изюма	100/100	56
Обед		
Огурец свежий	30/50	4/7
Суп картофельный с горохом и гречками	150/180	89/148
Каша гречневая рассыпчатая	115/135	182/217
Гуляш мясной из свинины	50/70	107/151
Компот из смеси с/ф	150/180	93/94
Хлеб пшеничный	35/45	70/95
Полдник		
Молоко сгущённое	15/30	48/64
Запеканка из творога	100/130	193/251
Чай сладкий	150/180	23/28
Ужин		
Омлет с зелёным горошком консервированным	150	173
Компот из кураги	180	102
хлеб	45	95
Итого калорий в день		1549/1853