

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

Дата: 16.12.2024	Масса порции (ясли/сад)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Каша пшённая	180	173
Бутерброд с маслом	25/5	47
Кофейный напиток с молоком	180	71
Завтрак 2		
Йогурт питьевой	100	83
Обед		
Свекольник со сметаной	180	84
Каша ячневая рассыпчатая	130	196
Гуляш (свинина)	80	177
Компот из смеси с/ф	180	102
Хлеб пшеничный	45	95
Полдник		
Бутерброд горячий с сыром и маслом	30/15/5	133
Чай сладкий	180	28
Ужин		
Икра кабачковая	60	41
Макаронные изделия отварные с овощами	180	176
Чай сладкий	180	28
хлеб	45	95
Итого калорий в день		1529