

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



Дата: 24.12.2024	Масса порции (г/мл/сал)	Калорийность порции
<b>Завтрак 1</b>		
Каша ячневая молочная вязкая	160	116
Бутерброд с маслом и сыром	25/5/15	98
Кофейный напиток с молоком	180	71
<b>Завтрак 2</b>		
Компот из свежемороженых ягод	100	36
<b>Обед</b>		
Кукуруза отварная(консервированная)	50	29
Суп картофельный с крупой (пшено)	200	114
Рис отварной	130	177
Котлета рыбная	80	146
Соус томатный	50	38
Компот из смеси с/ф	180	102
Хлеб пшеничный	45	95
<b>Полдник</b>		
Молоко сгущённое	30	87
Запеканка из творога с морковкой	130	287
Компот из кураги	180	102
<b>Ужин</b>		
Мясо тушенное с овощами в соусе	220	228
Напиток из свежих груш	180	88
хлеб	45	95
<b>Итого калорий в день</b>		1909