

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

Дата: 28.12.2024	Масса порции (ясли/сал)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Каша овсяная	170	124
Геркулесовая молочная жидкая		
Бутерброд с маслом	25/5	47
Какао с молоком	180	130
Завтрак 2		
Компот консервированный	100	67
Обед		
Сельдь с луком	30	42
Суп картофельный с гречневой крупой	180	80
Плов с мясом говядины	180	343
Компот из смеси с/ф	180	102
Хлеб пшеничный	45	95
Полдник		
Яблоко свежее	150	66
Кондитерское изделие	30	126
Чай с сахаром	180	29
Ужин		
Уха с крупой	200	121
Компот из свежемороженых ягод	180	66
хлеб	45	95
Итого калорий в день		1533