

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



Дата: 10.01.2025	Масса порции (ясли/сад)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Каша пшённая	180/2	172,72
Бутерброд с маслом	25/5	47,0
Чай сладкий	180	28,06
Завтрак 2		
<i>Мюсли мятный</i>	100	<i>83,0</i>
Обед		
Суп с крупой гречневой и мясом	180/15	91,0
Каша пшеничная рассыпчатая	130	200,0
Котлета мясная	70	155,4
Соус <i>сметанный</i>	50	<i>102,0</i>
Компот из с/ф	20	61,9
Хлеб пшеничный	45	95,0
Полдник		
Бутерброд горячий с сыром и маслом	30/15/5	133,24
Сок яблочный	180	76,0
Ужин		
Уха с крупой	180/30	121,0
Напиток из плодов шиповника	180	79,0
хлеб	45	95,0
Итого калорий в день		<i>1540,32</i>