

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



| Дата: 29.01.2025 | Масса порции (если/сад) | Калорийность порции |
|------------------------------|-------------------------|---------------------|
| Завтрак 1 | | |
| Каша ячневая молочная вязкая | 160/4 | 116,8 |
| Бутерброд с маслом и сыром | 35/5/15 | 98,0 |
| Какао с молоком | 180 | 98,5 |
| Завтрак 2 | | |
| Напиток из плодов шиповника | 100 | 43,4 |
| Обед | | |
| Свекольник на мясном бульоне | 180/15 | 100,3 |
| Макароны отварные | 150 | 229,76 |
| Печень по-строгановски | 50/30 | 163,0 |
| Компот из с/ф | 200 | 61,9 |
| Хлеб пшеничный | 45 | 95,0 |
| Полдник | | |
| Кондитерское изделие Вафли | 50 | 255,0 |
| Чай с лимоном | 180 | 41,0 |
| Ужин | | |
| Уха с крупой | 180/30 | 121,0 |
| Компот из кураги | 180 | 102,0 |
| хлеб | 45 | 95,0 |
| Итого калорий в день | | 1620,66 |