

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



Дата: 31.01.2025	Масса порции (ясли/сад)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Каша гречневая молочная вязкая	180/3	234,0
Бутерброд с маслом	35/5	47,0
Кофейный напиток с молоком	180	96,8
Завтрак 2		
Компот из изюма	100	56,1
Обед		
Салат из свеклы с чесноком	50	63,7
Рассольник Ленинградский со сметаной	180/10/5	156,5
Тефтели мясные в томатном соусе	140	215,31
Компот из с/ф	200	61,9
Хлеб пшеничный	45	95,0
Полдник		
Бутерброд горячий с сыром	30/15/5	133,24
Чай с лимоном	180	41,0
Ужин		
Жаркое по-домашнему	230	322,6
Кисель	180	26,14
хлеб	45	95,0
Итого калорий в день		1644,3