

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



| Дата: 03.03.2025 | Масса порции ясли/сад | Калорийность порции ясли/сад |
|--|-----------------------|------------------------------|
| Завтрак 1 | | |
| Каша кукурузная молочная вязкая | 150/200 | 177/236 |
| Бутерброд с маслом | 30/5; 35/5 | 109/146 |
| Какао с молоком | 150/200 | 88/116 |
| Завтрак 2 | | |
| Свежие фрукты: яблоко | 100/100 | 79/79 |
| Обед | | |
| Салат из моркови | 30/40 | 40/60 |
| Суп из морской капусты, яйцом и сметаной | 150/9; 180/11 | 155/245 |
| Каша рисовая рассыпчатая | 130/150 | 249/279 |
| Бефстроганов | 50/30; 70/30 | 202/305 |
| Компот из смеси с/ф | 150/200 | 67/89 |
| Хлеб пшеничный | 35/45 | 82/106 |
| Полдник | | |
| Ватрушка с повидлом | 50/50 | 245/245 |
| Чай с лимоном и сахаром | 150/200 | 27/38 |
| Ужин | | |
| Картофель тушеный | 200 | 252 |
| Компот из изюма | 200 | 113 |
| Хлеб пшеничный | 45 | 106 |
| Итого калорий в день | | 1520/2415 |