

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



Дата: 25.12.2024	Масса порции ясли/сад	Калорийность порции ясли/сад
<b>Завтрак 1</b>		
Каша овсяная «геркулес» молочная вязкая	150/200	198/264
Бутерброд с маслом	30/5; 35/5	109/146
Кофейный напиток с молоком	150/200	66/87
<b>Завтрак 2</b>		
Свежие фрукты: яблоко	100/100	79/79
<b>Обед</b>		
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/180	242/291
Макаронные изделия отварные	110/130	144/196
Гуляш	50/50; 70/50	191/268
Компот из смеси с/ф	150/200	67/89
Хлеб пшеничный	35/45	82/106
<b>Полдник</b>		
Запеканка из творога	110/120	316/345
Соус фруктовый	20/30	17/25
Чай с лимоном и сахаром	150/200	27/38
<b>Ужин</b>		
Рагу овощное с мясом	200	274
Отвар из плодов шиповника	200	111
Хлеб пшеничный	45	106
<b>Итого калорий в день</b>		1538/2425