



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

Дата: 27.02.2025	Масса порции ясли/сад	Калорийность порции ясли/сад
<b>Завтрак 1</b>		
Каша ячневая молочная жидкая	150/200	184/245
Бутерброд с маслом	30/5; 35/5	109/146
Какао с молоком	150/200	70/100
<b>Завтрак 2</b>		
Кисломолочный напиток: йогурт	100/100	93/93
<b>Обед</b>		
Винегрет овощной	30/40	25/33
Борщи с капустой и картофелем	150/9; 180/11	298/357
Каша гречневая рассыпчатая	120/150	224/296
Гуляш из отварной говядины	50/50; 70/50	212/245
Соус томатный	20/30	14/22
Компот из смеси с/ф	150/200	67/89
Хлеб пшеничный	35/45	82/106
<b>Полдник</b>		
Блины, со сгущенным молоком	50/15; 50/20	161/177
Чай с лимоном и сахаром	150/200	27/38
<b>Ужин</b>		
Суп из морской капусты, яйцом и сметаной	200	245
Напиток из кураги	200	134
Хлеб пшеничный	45	106
<b>Итого калорий в день</b>		1566/2432