



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

Дата: 28.01.2025	Масса порции ясли/сад	Калорийность порции ясли/сад
Завтрак 1		
Каша пшенная молочная жидкая	150/200	187/250
Бутерброд с маслом	30/5; 35/5	109/146
Какао с молоком	150/200	70/100
Завтрак 2		
Кисло-молочный напиток: йогурт	100/100	93/93
Обед		
Борщ с капустой и картофелем	150/9; 180/11	298/357
Каша гречневая рассыпчатая	120/150	224/296
Котлета мясная	50/70	157/220
Соус томатный	20/30	14/22
Компот из смеси с/ф	150/200	67/89
Хлеб пшеничный	35/45	82/106
Полдник		
Кондитерское изделие вафли	50/50	219/219
Чай с сахаром и лимоном	150/200	27/38
Ужин		
Суп из морской капусты, яйцом и сметаной	200	245
Напиток из кураги	200	134
Хлеб пшеничный	45	106
Итого калорий в день		1547/2421