



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

Дата: 28.11.2024	Масса порции ясли/сад	Калорийность порции ясли/сад
<b>Завтрак 1</b>		
Каша ячневая молочная вязкая	150/200	184/245
Бутерброд с маслом и сыром	30/5/8; 35/5/10	167/254
Какао с молоком	150/200	70/100
<b>Завтрак 2</b>		
Свежие фрукты: яблоко	100/100	79/79
<b>Обед</b>		
Сельдь с луком	28/55	59/116
Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	150/180	111/168
Картофель тушеный	100/150	126/189
Компот из смеси с/ф	150/200	67/89
Хлеб пшеничный	35/45	82/106
<b>Полдник</b>		
Булочка домашняя	50/50	245/245
Напиток из кураги	150/200	100/134
<b>Ужин</b>		
Каша гречневая с тушеной говядиной	200	272
Чай с сахаром	200	25
Хлеб пшеничный	45	106
<b>Итого калорий в день</b>		1290/2128