



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

| Дата: 29.01.2025 | Масса порции ясли/сад | Калорийность порции ясли/сад |
|------------------------------------------|-----------------------|------------------------------|
| Завтрак 1 | | |
| 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 |
| Завтрак 2 | | |
| Свежие фрукты: груша | 100/100 | 67/67 |
| Обед | | |
| Икра кабачковая | 30/35 | 35/41 |
| 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 |
| Полдник | | |
| Запеканка из творога | 110/120 | 316/345 |
| Суп фруктовый | 20/30 | 17/25 |
| Чай с лимоном и сахаром | 150/200 | 27/38 |
| Ужин | | |
| Рагу овощное с мясом | 200 | 274 |
| Отвар из плодов шиповника | 200 | 111 |
| Хлеб пшеничный | 45 | 106 |
| Итого калорий в день | | 1561/2454 |