

Утверждаю
 Заведующий МЕДОУ ДСОВ №19
 Г. А. Матафонова/



Дата: 22.01.2025	Масса порции (если/сад)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Каша пшеничная молочная вязкая	180/3	168,17
Бутерброд с маслом	35/5	47,0
Чай с молоком	200	113,06
Завтрак 2		
Напиток из плодов шиповника	100	43,45
Обед		
Сельдь с луком	50	67,0
Суп из овощей с курицей	180/20	98,2
Жаркое по-домашнему	230	322,6
Компот из с/ф	200	61,9
Хлеб пшеничный	45	95,0
Полдник		
Яйца отварные	40	63,0
Икра кабачковая (промышленного производства)	60	41,8
Батон нарезной	40	104,68
Напиток яблочный	180	96,84
Ужин		
Суп картофельный с крупой (пшено)	180/18	76,4
Чай с лимоном	180	41,0
Хлеб	45	95,0
Итого калорий в день		1535,15