

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



Дата: 23.01.2025	Масса порции (если/сад)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Каша овсяная Геркулесовая молочная жидкая	170/4	124,1
Бутерброд с сыром	35/5/15	98,0
Какао с молоком	180	98,5
Завтрак 2		
Сок морковный	100/100	33,0
Обед		
Салат картофельный с зелёным горошком	50	69,1
Суп Дальневосточный со сметаной	200	138,32
Каша ячневая рассыпчатая	130/6	196,4
Курица тушеная в томатном соусе	70	106,0
Компот из смеси с/ф	200	61,9
Хлеб пшеничный	35/45	95,0
Полдник		
Булочка Домашняя	80	176,0
Чай с лимоном	180	41,0
Ужин		
Суп с рыбными консервами (без крупы)	200	133,8
Компот из изюма	180	102,0
хлеб	45	95,0
Итого калорий в день		1568,12