

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



Дата: 30.01.2025	Масса порции (если/сад)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Каша пшённая	180/3	172,72
Бутерброд с маслом	35/5	47,0
Чай сладкий	180	28,056
Завтрак 2		
Компот из свежемороженых ягод	100	34,72
Обед		
Кукуруза отварная (кон-ая)	50	29,0
Суп Снежок с мясом птицы	180/13	182,0
Рис припущенный	130	178,9
Рыба тушеная с овощами	70	70,0
Компот из с/ф	200	61,9
Хлеб пшеничный	45	95,0
Полдник		
Булочка Октябрёнок	60	200,0
Кисель	180	26,14
Ужин		
Суп с крупой гречневой	180	91,0
Напиток яблочный	180	96,84
хлеб	45	95,0
Итого калорий в день		1408,3