


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

Дата: 12.02.2025	Масса порции (если/сад)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Каша пшённая	180/2	172,72
Бутерброд с маслом	35/5	47,0
Чай сладкий	180	28,06
Завтрак 2		
Компот из кураги	100	56,1
Обед		
Сельдь с луком	50	67,0
Суп с крупой гречневой и мясом	185/15	91,0
Картофель отварной	150/10	164,56
Котлета рубленая из птицы	70	120,2
Компот из с/ф	200	61,9
Хлеб пшеничный	45	94,0
Полдник		
Бутерброд горячий с сыром и маслом	30/15/5	133,24
Кисель	180	26,14
Ужин		
Рагу овощное	140	132,6
Компот из изюма	180	102,0
хлеб	45	94,0
Итого калорий в день		1390,52