

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



Дата: 20.02.2025	Масса порции (г/мл/сал)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Каша овсяная Геркулесовая молочная жидкая	170/4	124,1
Бутерброд с маслом	35/5	47,0
Чай с молоком	200	113,06
Завтрак 2		
Компот консервированный	100	49,0
Обед		
Суп с рыбными консервами (без крупы)	200	133,8
Ленивые голубцы с отварным мясом	170	471,25
Компот из с/ф	200	61,9
Хлеб пшеничный	45	94,0
Полдник		
Ватрушка с повидлом	80	253,0
Компот из изюма	180	102,0
Ужин		
Кукуруза отварная (кон-ая)	50	29,0
Макаронные изделия с тёртым сыром	160/16	280,8
Напиток из плодов шиповника	180	79,0
хлеб	45	94,0
Итого калорий в день		1931,9