

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

Дата: 21.02.2025	Масса порции (если/сад)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Каша пшённая	180/2	172,72
Бутерброд с сыром	35/5/15	98,0
Какао с молоком	180	98,5
Завтрак 2		
Компот из свежемороженых ягод	100	34,72
Обед		
Сельдь с луком	50	67,0
Суп картофельный с крупой (рис)		74,0
Картофель отварной	150/10	164,56
Котлета мясная	70	155,4
Компот из с/ф	200	61,9
Хлеб пшеничный	45	94,0
Полдник		
Яблоко свежее	100	47,0
Вафли	30	150,0
Чай с лимоном	180	41,0
Ужин		
Капуста тушеная с мясом	180	120,0
Компот из кураги	180	102,0
хлеб	45	94,0
Итого калорий в день		1574,8