

Утверждаю
Заведующий МБДОУ ДСОВ №19

М.А. Матафонова/

Дата: 12.03.2025	Масса порции (если/сал)	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
Свекольник на м/б	180/15	100,3
Картофель отварной с маслом	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	30/5/15	133,24
Кисель	180	26,14
Ужин		
Икра кабачковая	60	41,8
Каша рассыпчатая с овощами(гречка)	150/5	250,4
Компот из изюма	180	102,0
хлеб	45	94,0
Итого калорий в день		1559,42