

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

Дата: 18.03.2025	Масса порции (если/сад)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Каша ячневая молочная вязкая	160/4	116,8
Бутерброд с маслом	35/5	47,0
Чай сладкий	180	28,06
Завтрак 2		
Сок	100	46,0
Обед		
Салат Зимний	50	41,09
Суп картофельный с кон-ой фасолью	200	165,12
Макароны отварные	150	229,76
Котлета рыбная	80	165,27
Компот из с/ф	200	61,9
Хлеб пшеничный	35/45	94,0
Полдник		
Творожное печенье	70	203,35
Кисель	180	26,14
Ужин		
Мясо тушенное с овощами в соусе	220	296,0
Компот из кураги	180	102,0
хлеб	45	94,0
Итого калорий в день		1716,49