

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

Дата: 20.03.2025	Масса порции (ясли/сад)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Каша овсяная	170/4	124,1
Геркулесовая молочная жидкая		
Бутерброд с маслом	35/5	47,0
Чай с молоком	200	113,06
Завтрак 2		
Компот консервированный	100	32,62
Обед		
Суп с крупой гречневой и мясом	185/15	91,0
Бигус	170	165,9
Компот из с/ф	200	61,9
Хлеб пшеничный	45	94,0
Полдник		
Булочка Октябрёнок	60	199,6
Чай с лимоном	180	41,0
Ужин		
Кукуруза отварная (кон-ая)	50	29,0
Омлет натуральный	100	163,1
Напиток из плодов шиповника	180	79,0
Хлеб пшеничный	45	94,0
Итого калорий в день		1335,28