

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

Дата: 25.03.2025	Масса порции (ясли/сад)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Каша гречневая молочная вязкая	180/3	234,0
Бутерброд с сыром	35/5/15	98,0
Кофейный напиток с молоком	180	96,8
Завтрак 2		
Компот из кураги	100	56,1
Обед		
Кукуруза отварная	50	29,0
Суп картофельный с макаронными изделиями и курой	180	122,6
Рис припущенный	130	178,9
Рыба тушеная с овощами	70	23,36
Компот из с/ф	200	61,9
Хлеб пшеничный	45	94,0
Полдник		
Ватрушка с творожным фаршем	60	182,1
Компот из свежемороженых ягод	180	65,93
Ужин		
Капуста тушеная с мясом	210	120,0
Чай сладкий	180	28,056
Хлеб пшеничный	45	94,0
Итого калорий в день		1900,19