

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

Дата: 27.03.2025	Масса порции (если/сал)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Каша овсяная Геркулесовая молочная жидкая	170/4	124,1
Бутерброд с маслом	35/5	47,0
Какао с молоком	180	98,5
Завтрак 2		
Сок	100	52,8
Обед		
Салат картофельный с зелёным горошком	50	69,1
Суп Дальневосточный	200	187,7
Соус томатный	50	38,0
Каша ячневая рассыпчатая	130/6	196,4
Котлета рубленая из птицы	70	120,2
Компот из с/ф	200	61,9
Хлеб пшеничный	45	94,0
Полдник		
Ватрушка с творожным фаршем	60	182,1
Чай сладкий	180	28,06
Ужин		
Уха с крупой	180/30	121,0
Компот из изюма	180	102,0
хлеб	45	94,0
Итого калорий в день		1616,86