

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

Дата: 02.04.2025	Масса порции (ясли/сад)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Каша ячневая молочная вязкая	160/4	116,8
Бутерброд с сыром	35/5/15	98,0
Какао с молоком	180	98,5
Завтрак 2		
Сок	100	52,8
Обед		
Рыба солёная (сельдь)	30	36,0
Суп картофельный с крупой(пшено)	180	76,4
Мясо тушенное с овощами в соусе	220	228,0
Компот из с/ф	200	61,9
Хлеб пшеничный	45	94,0
Полдник		
Икра кабачковая	60	41,8
Яйца отварные	40	63,0
Батон пшеничный	30	78,6
Чай сладкий	180	28,06
Ужин		
Бигус	170	165,9
Компот из изюма	180	102,0
хлеб	45	94,0
Итого калорий в день		1435,76