

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

Дата: 16.04.2025	Масса порции (если/сад)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Каша ячневая молочная вязкая	160/4	139,2
Бутерброд с сыром	35/5/15	98,0
Какао с молоком	180	98,5
Завтрак 2		
Сок	100	52,8
Обед		
Рыба солёная(сельдь)	50	67,0
Суп картофельный с крупой (пшено)	180	82,4
Мясо тушенное с овощами в соусе	220	296,0
Компот из с/ф	200	61,9
Хлеб пшеничный	45	94,0
Полдник		
Икра кабачковая	60	41,8
Яйца варёные	40	63,0
Батон нарезной	40	104,68
Чай с сахаром	180	28,0
Ужин		
Бигус	170	165,9
Компот из кураги	180	26,14
хлеб	45	94,0
Итого калорий в день		1513,32