

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

Дата: 22.04.2025	Масса порции (ясли/сад)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Каша гречневая молочная вязкая	180/3	234,0
Бутерброд с маслом	35/5	47,0
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	70,0
Компот из с/ф	200	61,9
Хлеб пшеничный	45	94,0
Полдник		
Ватрушка с творожным фаршем	60	182,1
Компот из свежемороженных ягод	180	65,93
Ужин		
Капуста тушеная с мясом	210	120,0
Чай сладкий	180	28,056
хлеб	45	94,0
Итого калорий в день		1480,4