

Заведующий МБДОУ ДСОВ №19
Д. А. Матафонова/

Дата: 23.04.2025	Масса порции (ясли/сад)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Каша пшеничная молочная жидкая	180/3	168,17
Бутерброд с маслом	35/5	47,0
Чай с молоком	200	113,06
Завтрак 2		
Напиток из плодов шиповника	100	43,45
Обед		
Сельдь с луком	50	67,0
Суп из овощей с курицей	180/20	98,2
Жаркое по-домашнему	230	322,06
Компот из с/ф	200	61,9
Хлеб пшеничный	45	94,0
Полдник		
Груша свежая	100	47,0
Бутерброд с молоком сгущённым	30/15	120,0
Чай с лимоном	180	41,0
Ужин		
Суп картофельный с крупой (рис)	180	68,0
Напиток яблочный	180	96,84
хлеб	45	94,0
Итого калорий в день		1481,7