

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

Дата: 19.06.2025	Масса порции (ясли/сад)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Каша овсяная Геркулесовая молочная жидкая	170/4	124,1
Бутерброд с сыром	35/5/15	98,0
Какао с молоком	180	98,5
Завтрак 2		
Сок	100	52,8
Обед		
Томаты свежие с растительным маслом	25	23,7
Суп Дальневосточный	200	187,7
Соус томатный	50	38,0
Каша гречневая рассыпчатая	140	194,3
Котлета рубленая из птицы	70	120,2
Компот из с/ф	200	61,9
Хлеб пшеничный	35/45	94,0
Полдник		
Булочка Домашняя	80	176,0
Чай сладкий	180	28,06
Ужин		
Икра кабачковая	60	41,8
Плов с мясом говядины	180	343,4
Компот из изюма	180	102,0
хлеб	45	94,0
Итого калорий в день		1878,5