

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

Дата: 27.06.2025	Масса порции (если/сад)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Каша пшеничная молочная	180/3	168,17
Бутерброд с маслом	35/5	47,0
Кофейный напиток с молоком	180	96,8
Завтрак 2		
Компот из изюма	100	56,1
Обед		
Суп с рыбными консервами(с крупой)	180	111,05
Капуста тушеная	130	101,9
Котлета по-хлыновски	80	271,0
Компот из с/ф	200	61,9
Хлеб пшеничный	45	94,0
Полдник		
Яблоко свежее	100	47,0
Вафли	30	150,0
Чай с сахаром	80	28,0
Ужин		
Кукуруза кон-ая	50	29,0
Омлет натуральный	100	163,1
Компот из кураги	180	102,0
хлеб	45	94,0
Итого калорий в день		1621,02