



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

Дата: 04.07.2025	Масса порции ясли/сад	Калорий ность порции ясли/сад
Завтрак 1		
Омлет натуральный	130/150	167/193
Кукуруза консервированная	30/40	35/47
Бутерброд с маслом	30/5; 35/5	109/146
Чай с молоком и сахаром	150/200	66/87
Завтрак 2		
Свежие фрукты: яблоко	100/100	79/79
Обед		
Огурец свежий	30/40	24/36
Суп картофельный с бобовыми и гречками	150/10; 180/15	114/153
Голубцы ленивые	120/160	196/245
Компот из смеси с/ф	150/200	67/89
Хлеб пшеничный	35/45	82/106
Полдник		
Кондитерское изделие: печенье	50/50	184/184
Компот из изюма	150/200	85/113
Итого калорий в день		1208/1478