

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

Дата: 07.07.2025	Масса порции (если/сал)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Каша манная молочная жидкая	180/7	200,0
Бутерброд с маслом	35/5	47,0
Какао с молоком	180	98,5
Завтрак 2		
Йогурт питьевой	100	65,78
Обед		
Гренки из пшеничного хлеба	10	33,42
Суп картофельный с бобовыми со свиной	180	137,1
Каша ячневая рассыпчатая	130/6	196,4
Гуляш	80	164,8
Компот из с/ф	200	61,9
Хлеб пшеничный	45	94,0
Полдник		
Батон нарезной с повидлом	30/16	146,54
Компот из изюма	180	102,0
Ужин		
Уха с крупой	180/30	121,0
Чай с лимоном	180	41,0
хлеб	45	94,0
Итого калорий в день		1607,4