

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

Дата: 08.07.2025	Масса порции (если/сад)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Суп молочный с макаронными изделиями	200	140,0
Бутерброд с сыром	35/15/5	98,0
Чай сладкий	180	28,06
Завтрак 2		
Сок	100	52,8
Обед		
Рыба солёная (сельдь)	30	36,0
Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	185/15/5	92,8
Плов из птицы	170	153,7
Компот из с/ф	200	61,9
Хлеб пшеничный	45	94,0
Полдник		
Творожное печенье	70	203,35
Кисель	180	26,14
Ужин		
Кукуруза отварная (консервированная)	50	29,0
Омлет натуральный	100	163,1
Компот из кураги	180	102,0
хлеб	45	94,0
Итого калорий в день		1374,9