

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

Дата: 10.07.2025	Масса порции (ясли/сад)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Каша овсяная	170/4	124,1
Геркулесовая молочная жидкая		
Бутерброд с сыром	35/5/15	98,0
Чай с молоком	200	113,06
Завтрак 2		
Компот из кураги	100	56,1
Обед		
Суп картофельный с гречневой крупой	180	80,0
Бигус	170	165,9
Компот из с/ф	200	61,9
Хлеб пшеничный	45	94,0
Полдник		
Булочка Октябрёнок	60	199,6
Чай с лимоном	180	41,0
Ужин		
Суп с рыбными консервами (без крупы)	200	133,8
Напиток из плодов шиповника	180	79,0
хлеб	45	94,0
Итого калорий в день		1340,5