



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

Дата: 15.07.2025	Масса порции (если/сад)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Каша гречневая молочная вязкая	180/3	234,0
Бутерброд с сыром	35/5/15	98,0
Кофейный напиток с молоком	180	96,8
Завтрак 2		
Компот из кураги	100	56,1
Обед		
Томаты свежие с растительным маслом	25	23,7
Суп Дальневосточный	200	187,7
Макароны отварные	150	229,76
Курица тушеная в томатном соусе	70	106,0
Компот из с/ф	200	61,9
Хлеб пшеничный	45	94,0
Полдник		
Ватрушка с творожным фаршем	60	182,1
Чай сладкий	180	28,056
Ужин		
Капуста тушеная с мясом	210	120,0
Кисель	180	26,14
хлеб	45	94,0
Итого калорий в день		1638,25