



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

Дата: 17.07.2025	Масса порции (ясли/сад)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Каша овсяная Геркулесовая молочная	170/7	124,1
Бутерброд с сыром	35/5/15	98,0
Какао с молоком	180	98,5
Завтрак 2		
Сок	100	97,0
Обед		
Сельдь с луком	50	67,0
Суп из овощей с курицей	180/20	98,2
Жаркое по-домашнему	230	322,6
Компот из с/ф	200	61,9
Хлеб пшеничный	45	94,0
Полдник		
Булочка Домашняя	80	176,0
1651,7Чай сладкий	180	28,056
Ужин		
Икра кабачковая	60	41,8
Плов с мясом птицы	170	153,7
Напиток яблочный	180	96,84
Хлеб	45	94,0
Итого калорий в день		1651,7