

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

Дата: 13.08.2025	Масса порции (ясли/сад)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Омлет с сыром	100/150	210,5/315,8
Бутерброд с маслом	30/5/40/10	114,3/158,4
Чай с молоком	150/200	37,7/50,9
Завтрак 2		
Напиток из шиповника	100/100	32,6
Обед		
Сельдь с луком	15/30	38,0/63,0
Суп с крупой и томатом (пшено)	150/200	64,0/85,0
Картофель отварной	120/150	139,0/173,7
Котлета из курицы	60/75	101,1/126,4
Компот из смеси с/ф	150/200	60,8/81,0
Хлеб пшеничный	30/40	70,5/94,0
Полдник		
Груша	100/100	47,0
Сушка ванильная	20/30	80,8/121,2
Кисель	150/180	17,6/22,3
Ужин		
Каша пшеничная молочная	180/3	168,2
Компот из кураги	200	66,9
хлеб	40	94,0
Итого калорий в день		1013,9/1700,4