

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

Дата: 19.08.2025	Масса порции (если/сал)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Каша ячневая молочная вязкая	150/160	108,6/116,8
Бутерброд с маслом	30/5/40/10	111,6/170,8
Какао с молоком	150/200	60,8/100,4
Завтрак 2		
Компот из кураги	100	33,1
Обед		
Огурец солёный	40/50	5,2/6,5
Щи из свежей капусты со сметаной и мясом	180/200	74,3/82,6
Плов из отварного мяса	120/150	209,3/261,6
Компот из с/ф	150/200	60,8/81,0
Хлеб пшеничный	30/40	70,5/94,0
Полдник		
Булочка творожная	50/70	185,0/259,0
Чай с сахаром	150/200	19,6/26,8
Ужин		
Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей	200	156,1
Компот из яблок	180	97,6
хлеб	40	94,0
Итого калорий в день		938,8/1580,3