

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



Дата: 22.08.2025	Масса порции (если/сал)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Каша овсяная	150/170	109,2/124,1
Геркулесовая молочная		
Бутерброд с маслом	30/5/40/10	111,6/170,8
Какао с молоком	150/200	60,8/100,4
Завтрак 2		
Напиток из шиповника	100/100	32,4/32,4
Обед		
Салат из свеклы отварной	30/60	22,9/45,6
Суп Волна с мясом птицы	180/200	108,8/120,9
Рис отварной	120/150	162,8/203,5
Котлета рыбная (минтай)	60/80	68,6/91,5
Компот из с/ф	150/200	60,8/81,0
Хлеб пшеничный	30/40	70,5/94,0
Полдник		
Пряник промышленного производства	50/50	183,0/183,0
Чай с лимоном	150/200	20,4/27,9
Ужин		
Капуста тушеная с мясом	150	254,6
Компот из кураги	200	66,9
хлеб	40	94,0
Итого калорий в день		1011,8/1690,6