

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

Дата: 29.08.2025	Масса порции (если/сад)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Омлет натуральный	100/150	150,1/225,2
Бутерброд с маслом	30/5/40/10	111,6/170,8
Кофейный напиток с молоком	150/200	58,9/86,0
Завтрак 2		
Компот из кураги	100/100	33,1/33,1
Обед		
Салат из свежих помидоров и огурцов	30/60	18,8/37,6
Суп с рыбными консервами(с крупой)	150/180	100,4/111,1
Картофельное пюре	120/150	96,9/121,0
Котлеты из говядины	60/75	177,0/221,3
Компот из с/ф	150/200	60,8/81,0
Хлеб пшеничный	30/40	70,5/94,0
Полдник		
Батон нарезной с повидлом	30/15/40/15	120,4/146,6
Чай с лимоном	150/200	20,4/27,9
Ужин		
Каша гречневая молочная вязкая	180	234,0
Напиток из шиповника	200	65,3
Хлеб пшеничный	40	94,0
Итого калорий в день		1018,9/1748,9