

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

Дата: 03.09.2025	Масса порции (ясли/сад)	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
Кофейный напиток с молоком	150/200	58,9/86,0
Завтрак 2		
Компот из изюма	100/100	37,6/37,6
Обед		
Огурец в нарезке	30/60	4,2/8,4
Суп картофельный с консервированной фасолью	180/200	148,7/165,1
Соус томатный	30/50	23,0/38,0
Макароны отварные	120/150	157,4/196,8
Котлета рыбная	50/70	57,0/81,0
Компот из с/ф	150/200	60,8/81,0
Хлеб пшеничный	30/40	70,5/94,0
Полдник		
Икра кабачковая	30/50	35,7/59,5
Яйцо варёное	40/40	56,6/56,6
Батон нарезной	30/40	78,6/104,7
Чай с сахаром	150/200	19,6/26,8
Ужин		
Жаркое по-домашнему	150	238,4
Компот из яблок	180	97,6
хлеб	40	94,0
Итого калорий в день		1028,8/1753,1