

Утверждаю
 11.09.2025 Заведующий МБДОУ ДСОВ №19
 Матафонова П.А. /
 Матафонова П.А.

Дата: 12.09.2025	Масса порции сад	Калорийность порции сад
Завтрак 1		
Омлет натуральный	150	193
Кукуруза консервированная	40	47
Бутерброд с маслом	35/5	146
Чай с молоком и сахаром	200	87
Завтрак 2		
Свежие фрукты: яблоко	100	79
Обед		
Суп картофельный с бобовыми и гречкой	180/15	153
Бигус	160	245
Компот из смеси с/ф	200	89
Хлеб пшеничный	45	106
Полдник		
Кондитерское изделие: вафля	50	219
Компот из изюма	200	113
Итого калорий в день		1477