

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

Дата: 01.10.2025	Масса порции (ясли/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 изюма	100/100	37,5/37,5
Обед		
Огурец солёный	40/50	5,2/6,5
Суп картофельный с консервированной фасолью	180/200	148,6/165,1
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		
Яблоко свежее	95/100	45/47
Вафли	20/30	102,0/153,0
Чай с сахаром	150/200	19,6/26,8
Ужин		
Жаркое по-домашнему	150	238,4
Напиток лимонный	180	62,9
хлеб	40	94,0
Итого калорий в день		1047,2/1804,0