

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



Дата: 07.10.2025	Масса порции ясли/сад	Калорийность порции ясли/сад
Завтрак 1		
Каша пшенная молочная жидкая	200	250
Бутерброд с маслом	35/5	146
Какао с молоком	200	100
Завтрак 2		
Кисломолочный напиток: ряженка	100	64
Обед		
Борщ с капустой и картофелем	180/11	357
Каша гречневая рассыпчатая	150	296
Котлета мясная	70	220
Соус томатный	30	22
Компот из смеси с/ф	200	89
Хлеб пшеничный	45	106
Полдник		
Кондитерское изделие: печенье	50	220
Чай с сахаром и лимоном	200	38
Ужин		
Суп из морской капусты, яйцом и сметаной	200	245
Напиток из кураги	200	134
Хлеб пшеничный	45	106
Итого калорий в день		2393