

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



Дата: 06.11.2025	Масса порции сад	Калорийность порции сад
Завтрак 1		
Каша пшенная молочная вязкая	200	250
Бутерброд с маслом	35/5	146
Какао с молоком	200	100
Завтрак 2		
Кисломолочный напиток: йогурт	100	79
Обед		
Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	180	168
Гороховое пюре	150	240
Гуляш из отварной говядины	70	268
Компот из смеси с/ф	200	89
Хлеб пшеничный	45	106
Полдник		
Печенье домашнее	50	233
Чай с лимоном и сахаром	200	38
Ужин		
Суп картофельный с бобовыми (фасолевый)	200	191
Напиток из кураги	200	134
Хлеб пшеничный	45	106
Итого калорий в день		2148