

Утверждаю
Заведующий МБДОУ ДСОВ №19

П. А. Матафонова

Дата: 03.12.2025	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
Чай с молоком	150/200	37,7/50,9
Завтрак 2		
Напиток из шиповника	100/100	32,4/32,4
Обед		
Сельдь с луком	20/30	38,0/63,0
Суп с крупой и томатом на к/б (пшено)	180/200	64,0/85,0
Картофель отварной	120/150	139,0/173,7
Котлета из курицы	60/80	101,1/126,4
Компот из с/ф	150/200	60,8/81,0
Хлеб пшеничный	30/40	70,5/94,0
Полдник		
Груша свежая	95/100	46,0/47,0
Сушка ванильная	30/30	101,7/101,7
Чай с лимоном	150/200	20,4/27,9
Ужин		
Каша пшеничная молочная	180	146,5
Компот из кураги	200	66,9
хлеб	40	94,0
Итого калорий в день		973,3/1586,4