



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

Дата: 19.12.2025	Масса порции сад	Калорий ность 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: мандарины	100	50
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: печенье	50	219
Компот из изюма	200	113
Ужин		
Макаронные изделия с тертым сыром	140/15/7	261
Кисель	200	76
Хлеб пшеничный	45	106
Итого калорий в день		1891