

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

| Дата: 05.03.2025                        | Масса порции (ясли/сад) | Калорийность порции |
|---|-------------------------|---------------------|
| <b>Завтрак 1</b>                        |                         |                     |
| Каша ячневая<br>молочная вязкая         | 160/4                   | 116,8               |
| Бутерброд с сыром                       | 35/5/15                 | 98,0                |
| Какао с молоком                         | 180                     | 98,5                |
| <b>Завтрак 2</b>                        |                         |                     |
| Сок                                     | 100                     | 52,8                |
| <b>Обед</b>                             |                         |                     |
| <b>Рыба солёная порционная (сельдь)</b> | <b>30</b>               | <b>36,0</b>         |
| Суп картофельный с крупой (пшено)       | 180                     | 76,4                |
| Мясо тушенное с овощами                 | 220                     | 228,0               |
| Компот из с/ф                           | 200                     | 61,9                |
| Хлеб пшеничный                          | 45                      | 94,0                |
| <b>Полдник</b>                          |                         |                     |
| <b>Икра кабачковая</b>                  | <b>60</b>               | <b>41,8</b>         |
| Батон пшеничный                         | 30                      | 78,6                |
| Яйца варёные                            | 40                      | 63,0                |
| Чай сладкий                             | 180                     | 28,06               |
| <b>Ужин</b>                             |                         |                     |
| Рагу овощное                            | 140                     | 132,6               |
| Компот из изюма                         | 180                     | 102,0               |
| хлеб                                    | 45                      | 94,0                |
| <b>Итого калорий в день</b>             |                         | <b>1402,46</b>      |