

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ ДСОВ №19

П. А. Матафонова

| Дата: 19.03.2025                          | Масса порции (ясли/сад) | Калорийность порции |
|-------------------------------------------|-------------------------|---------------------|
| <b>Завтрак 1</b>                          |                         |                     |
| Суп молочный с макаронными изделиями      | 200                     | 140,0               |
| Бутерброд с сыром                         | 35/5/15                 | 98,0                |
| Кофейный напиток с молоком                | 180                     | 96,8                |
| <b>Завтрак 2</b>                          |                         |                     |
| Компот из изюма                           | 100                     | 56,1                |
| <b>Обед</b>                               |                         |                     |
| <b>Огурец солёный</b>                     | <b>50</b>               | <b>6,5</b>          |
| Щи из свежей капусты с картофелем и мясом | 180/15/5                | 92,8                |
| Плов из птицы                             | 170                     | 153,7               |
| 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>         |
| Яйца варёные                              | 40                      | 63,0                |
| Батон нарезной                            | 40                      | 104,68              |
| Чай с сахаром                             | 180                     | 28,0                |
| <b>Ужин</b>                               |                         |                     |
| Суп с рыбными консервами                  | 180                     | 111,05              |
| Кисель                                    | 180                     | 26,14               |
| хлеб                                      | 45                      | 94,0                |
| <b>Итого калорий в день</b>               |                         | <b>1268,47</b>      |