

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ ДСОВ №19  
*Л. А. Матафонова*

| Дата: 24.03.2025                   | Масса порции (ясли/сад) | Калорийность порции |
|------------------------------------|-------------------------|---------------------|
| <b>Завтрак 1</b>                   |                         |                     |
| Каша молочная рисовая              | 180/3                   | 194,74              |
| Бутерброд с маслом                 | 35/5                    | 47,0                |
| Чай сладкий                        | 180                     | 28,06               |
| <b>Завтрак 2</b>                   |                         |                     |
| Кисломолочный напиток: Снежок      | 100                     | 78,2                |
| <b>Обед</b>                        |                         |                     |
| Борщ на м/б со сметаной            | 180/8                   | 84,2                |
| Каша пшеничная рассыпчатая         | 130/5                   | 200,0               |
| Мясо тушенное                      | 40/40                   | 176,0               |
| Компот из с/ф                      | 200                     | 61,9                |
| Хлеб пшеничный                     | 45                      | 94,0                |
| <b>Полдник</b>                     |                         |                     |
| Бутерброд горячий с сыром и маслом | 30/5/15                 | 133,24              |
| Кисель                             | 180                     | 26,14               |
| <b>Ужин</b>                        |                         |                     |
| Суп картофельный с крупой(пшено)   | 180/13                  | 76,4                |
| Компот из изюма                    | 180                     | 102,0               |
| хлеб                               | 45                      | 94,0                |
| <b>Итого калорий в день</b>        |                         | <b>1395,88</b>      |