



Утверждаю  
Заведующий МБДОУ ДСОВ №19

Матафонова П.А. /

Селезнева И.А.

| Дата: 05.08.2025                  | Масса порции<br>ясли/сад | Калорийность порции<br>ясли/сад |
|-----------------------------------|--------------------------|---------------------------------|
| <b>Завтрак 1</b>                  |                          |                                 |
| Каша гречневая<br>молочная вязкая | 150/200                  | 200/266                         |
| Бутерброд с маслом                | 30/5; 35/5               | 109/146                         |
| Кофейный напиток с<br>молоком     | 150/200                  | 88/116                          |
| <b>Завтрак 2</b>                  |                          |                                 |
| Кисломолочный<br>напиток: йогурт  | 100/100                  | 93/93                           |
| <b>Обед</b>                       |                          |                                 |
| Икра кабачковая                   | 30/40                    | 35/47                           |
| Рассольник<br>ленинградский       | 150/180                  | 163/218                         |
| Макаронные изделия<br>отварные    | 120/130                  | 157/196                         |
| Печень по-<br>строгановски        | 50/30;<br>65/40          | 143/184                         |
| Компот из смеси с/ф               | 150/200                  | 67/89                           |
| Хлеб пшеничный                    | 35/45                    | 82/106                          |
| <b>Полдник</b>                    |                          |                                 |
| Сырники из творога                | 95/120                   | 250/316                         |
| Молоко, сгущенное с<br>сахаром    | 15/20                    | 48/64                           |
| Чай с лимоном и<br>сахаром        | 150/200                  | 27/38                           |
|                                   |                          |                                 |
|                                   |                          |                                 |
|                                   |                          |                                 |
|                                   |                          |                                 |
| <b>Итого калорий в день</b>       |                          | 1462/1879                       |