

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

Дата: 26.08.2025	Масса порции (если/сад)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Каша ячневая молочная вязкая	150/160	108,6/116,8
Бутерброд с сыром	30/5/10/40/10/15	147,4/224,4
Чай с молоком	150/200	37,7/50,9
Завтрак 2		
Напиток из шиповника	100/100	32,4/32,4
Обед		
Суп картофельный с макаронными изделиями	180/200	139,3/156,1
Капуста тушеная с мясом	120/150	203,7/254,6
Компот из с/ф	150/200	60,8/81,0
Хлеб пшеничный	30/40	70,5/94,0
Полдник		
Молоко сгущённое	10/15	0,033/0,049
Запеканка из творога	120/150	243,4/304,2
Чай с лимоном	150/200	20,4/27,9
Ужин		
Уха с крупой	200	83,0
Кисель	180	22,27
хлеб	40	94,0
Итого калорий в день		1064,2/1541,6