

**Массовый сад**

У ДСОВ №19

/Матафонова П.А. /

| Дата: 16.09.2025                  | Масса порции сад | Калорийность порции сад |
|-----------------------------------|------------------|-------------------------|
| <b>Завтрак 1</b>                  |                  |                         |
| Каша гречневая<br>молочная вязкая | 200              | 266                     |
| Бутерброд с маслом                | 35/5             | 146                     |
| Кофейный напиток с<br>молоком     | 200              | 116                     |
| <b>Завтрак 2</b>                  |                  |                         |
| Кисломолочный<br>напиток: йогурт  | 100              | 93                      |
| <b>Обед</b>                       |                  |                         |
| Икра кабачковая                   | 40               | 47                      |
| Рассольник<br>ленинградский       | 180              | 218                     |
| Макаронные изделия<br>отварные    | 130              | 196                     |
| Печень по-<br>строгановски        | 65/40            | 184                     |
| Компот из смеси с/ф               | 200              | 89                      |
| Хлеб пшеничный                    | 45               | 106                     |
| <b>Полдник</b>                    |                  |                         |
| Сырники из творога                | 120              | 316                     |
| Молоко, сгущенное с<br>сахаром    | 20               | 64                      |
| Чай с лимоном и<br>сахаром        | 200              | 38                      |
|                                   |                  |                         |
| <b>Итого калорий в день</b>       |                  | 1879                    |