

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

Дата: 16.09.2025	Масса порции (ясли/сад)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Каша ячневая молочная жидкая	150/160	108,6/116,8
Бутерброд с сыром	30/5/10/40/10/15	147,4/224,5
Какао с молоком	150/200	60,8/100,4
Завтрак 2		
Компот из кураги	100/100	44,1/44,1
Обед		
Огурец солёный	40/50	5,2/6,5
Щи из свежей капусты со сметаной и мясом	180/200	74,3/82,6
Плов из отварной говядины	120/150	209,3/261,6
Компот из с/ф	150/200	60,8/81,0
Хлеб пшеничный	30/40	70,5/94,0
Полдник		
Булочка творожная	50/70	185,0/259,0
Чай с сахаром	150/200	19,6/26,8
Ужин		
Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей	200	156,1
Компот из яблок	200	97,6
хлеб	40	94,0
Итого калорий в день		985,6/1645,1