



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

Дата: 17.09.2025	Масса порции (если/сад)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Каша пшеничная молочная	150/180	143,9/172,7
Бутерброд с сыром	30/5/10/40/10/15	147,4/224,5
Чай с сахаром	150/200	19,6/26,8
Завтрак 2		
Сок абрикосовый	100	46,0
Обед		
Сельдь с луком	15/3/25/5	38,0/63,0
Суп с крупой гречневой и мясом	150/200	68,2/91,0
Картофельное пюре	120/150	111,5/139,4
Котлеты из курицы	60/75	101,1/126,4
Компот из с/ф	150/200	60,8/81,0
Хлеб пшеничный	30/40	70,5/94,0
Полдник		
Икра кабачковая	30/50	35,7/76,5
Батон нарезной	30/40	78,5/104,7
Яйцо варёное	40/40	56,6/56,6
Компот из изюма	150/200	56,9/75,8
Ужин		
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	127,1
Кисель	180	22,27
хлеб	40	94,0
Итого калорий в день		1034,7/1621,8