

Утверждаю
Заведующий МБ ДОУ ДСОВ №19
А. Матафонова/

Дата: 23.09.2025	Масса порции (г/мл/с/д)	Калорийность порции
Завтрак I		
Каша ячневая молочная вязкая	150/160	108,6/116,8
Бутерброд с сыром	30/5/10/40/10/15	147,4/224,5
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 сгущенное	10/15	32,8/49,2
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	22,3
хлеб	45	94,0
Итого калорий в день		1097,0/1590,9