

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

Дата: 29.09.2025	Масса порции (если/сад)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Каша манная молочная жидкая	150/4/180/7	166,0/200,0
Бутерброд с маслом	30/5/40/10	111,6/170,8
Какао с молоком	150/200	60,8/100,4
Завтрак 2		
Йогурт питьевой	100/100	83,0 /83,0
Обед		
Суп по-Весеннему со сметаной	180/200	108,2/121,6
Каша рассыпчатая гречневая	110/130	169,4/240,0
Гуляш из говядины	60/80	139,2/185,6
Компот из с/ф	150/200	60,8/81,0
Хлеб пшеничный	30/40	70,5/94,0
Полдник		
Бутерброд горячий с маслом и сыром	25/5/10/30/5/15	111,3/133,2
Компот из изюма	150/200	56,9/75,8
Ужин		
Икра кабачковая	50	59,5
Макароны отварные с овощами	150	180,8
Чай с лимоном	200	27,9
хлеб	40	94,0
Итого калорий в день		1137,7/1847,6