

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

Дата: 30.09.2025	Масса порции (ясли/сад)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Суп молочный с макаронными изделиями	150/200	94,0/140,0
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 яблочный	100/100	46,0/46,0
Обед		
Суп с крупой гречневой и мясом	150/200	68,2/91,0
Голубцы ленивые с отварным мясом	150/170	230,0/290,4
Компот из с/ф	150/200	60,8/81,0
Хлеб пшеничный	30/40	70,5/94,0
Полдник		
Творожное печенье	50/70	164,6/203,4
Кисель	150/180	17,7/22,2
Ужин		
Уха с крупой	200	83,0
Компот из кураги	200	66,9
Хлеб пшеничный	40	94,0
Итого калорий в день		918,8/1433,2