



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

Дата: 01.10.2025	Масса порции сад	Калорийность порции сад
Завтрак 1		
Каша рисовая молочная вязкая	200	253
Бутерброд с маслом и сыром	35/5/10	254
Какао с молоком	200	100
Завтрак 2		
Свежие фрукты: яблоко	100	79
Обед		
Корнишон	40	36
Суп картофельный с крупой (пшеничный с яйцом)	200	192
Картофельное пюре	150	137
Рыба, тушеная в томате с овощами	120	233
Компот из смеси с/ф	200	89
Хлеб пшеничный	45	106
Полдник		
Кондитерское изделие: печенье	50	184
Отвар из плодов шиповника	200	111
Ужин		
Капуста, тушенная с говядиной	200	324
Чай с сахаром	200	25
Хлеб пшеничный	45	106
Итого калорий в день		2229