

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

| Дата: 02.10.2025                   | Масса порции (если/сад) | Калорийность порции |
|------------------------------------|-------------------------|---------------------|
| <b>Завтрак 1</b>                   |                         |                     |
| Каша овсяная Геркулесовая молочная | 150/170                 | 109,2/124,1         |
| Бутерброд с сыром                  | 30/5/10<br>40/10/15     | 147,4/224,5         |
| Чай с молоком                      | 150/200                 | 37,7/50,9           |
| <b>Завтрак 2</b>                   |                         |                     |
| Компот из кураги                   | 100                     | 33,1                |
| <b>Обед</b>                        |                         |                     |
| <b>Сельдь порционнно</b>           | <b>20/30</b>            | <b>23,8/36,0</b>    |
| Щи из свежей капусты с мясом       | 150/200                 | 69,6/92,8           |
| Плов с курицей                     | 120/150                 | 188,8/236,0         |
| Компот из с/ф                      | 150/200                 | 60,8/81,0           |
| Хлеб пшеничный                     | 30/40                   | 70,5/94,0           |
| <b>Полдник</b>                     |                         |                     |
| <b>Ватрушка с повидлом</b>         | <b>50/60</b>            | <b>152,6/253,0</b>  |
| Чай с лимоном                      | 150/200                 | 20,4/27,9           |
| <b>Ужин</b>                        |                         |                     |
| Суп картофельный с крупой          | 200                     | 152,8               |
| Напиток из плодов шиповника        | 200                     | 65,3                |
| Хлеб пшеничный                     | 40                      | 94,0                |
| <b>Итого калорий в день</b>        |                         | <b>913,9/1565,4</b> |