



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

| Дата: 06.10.2025                           | Масса порции<br>(если сад) | Калорийность<br>порции |
|--------------------------------------------|----------------------------|------------------------|
| <b>Завтрак 1</b>                           |                            |                        |
| Каша жидкая<br>молочная рисовая            | 120/150                    | 110,7/138,4            |
| Бутерброд с маслом                         | 30/5/40/10                 | 111,6/170,8            |
| Чай с сахаром                              | 150/200                    | 19,6/26,8              |
| <b>Завтрак 2</b>                           |                            |                        |
| Кисломолочный<br>напиток: Снежок           | 100/130                    | 53,0/63,0              |
| <b>Обед</b>                                |                            |                        |
| Суп с рыбными<br>консервами (без<br>крупы) | 150/200                    | 100,4/133,8            |
| Каша ячневая<br>рассыпчатая                | 110/130                    | 136,6/196,4            |
| Бефстроганов из мяса                       | 50/70                      | 76,4/107,0             |
| Компот из с/ф                              | 150/200                    | 60,8/81,0              |
| Хлеб пшеничный                             | 30/40                      | 70,5/94,0              |
| <b>Полдник</b>                             |                            |                        |
| Бутерброд горячий с<br>сыром               | 25/5/10/30/5/15            | 111,3/133,2            |
| Компот из яблок                            | 150/180                    | 73,2/97,6              |
| <b>Ужин</b>                                |                            |                        |
| Суп Волна с мясом<br>птицы                 | 200                        | 120,9                  |
| Компот из изюма                            | 200                        | 75,8                   |
| хлеб                                       | 40                         | 94,0                   |
| <b>Итого калорий в день</b>                |                            | <b>924,1/1532,7</b>    |