



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

| Дата: 07.10.2025                               | Масса порции<br>(ясли/сад) | Калорийность<br>порции |
|------------------------------------------------|----------------------------|------------------------|
| <b>Завтрак 1</b>                               |                            |                        |
| Каша гречневая молочная<br>вязкая              | 150/3/180/3                | 195,0/234,0            |
| Бутерброд с сыром                              | 30/5/10/40/10/15           | 147,4/224,5            |
| Кофейный напиток с<br>молоком                  | 150/200                    | 58,9/86,0              |
| <b>Завтрак 2</b>                               |                            |                        |
| Компот из кураги                               | 100/100                    | 33,1/33,1              |
| <b>Обед</b>                                    |                            |                        |
| Кукуруза сахарная                              | 30/60                      | 15,7/31,3              |
| Суп картофельный с<br>макаронными<br>изделиями | 180/200                    | 139,3/156,1            |
| Рис отварной                                   | 120/150                    | 162,8/203,5            |
| Рыба тушеная с овощами                         | 60/70                      | 61,0/70,0              |
| Компот из с/ф                                  | 150/200                    | 60,8/81,0              |
| Хлеб пшеничный                                 | 30/40                      | 70,5/94,0              |
| <b>Полдник</b>                                 |                            |                        |
| Ватрушка с творогом                            | 50/60                      | 152,6/183,1            |
| Чай с лимоном                                  | 150/200                    | 20,4/27,9              |
| <b>Ужин</b>                                    |                            |                        |
| Рагу овощное с мясом                           | 220                        | 301,0                  |
| Кисель                                         | 180                        | 22,27                  |
| Хлеб пшеничный                                 | 40                         | 94,0                   |
| <b>Итого калорий в день</b>                    |                            | 1117,5/17,45,7         |