

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

Дата: 09.10.2025	Масса порции (если/сад)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Каша овсяная	150/170	109,2/124,1
Геркулесовая молочная		
Бутерброд с сыром	30/5/10/40/10/15	147,4/224,5
Какао с молоком	150/200	60,8/100,4
Завтрак 2		
Сок фруктовый	100	46,0
Обед		
Свекольник со сметаной, с мясом	180/200	77,3/85,9
Макароны отварные	120/150	157,4/196,8
Печень говяжья по- строгановски	60/80	141,9/189,2
Компот из с/ф	150/200	60,8/81,0
Хлеб пшеничный	30/40	70,5/94,0
Полдник		
Крендель сахарный	50/60	166,1/199,4
Компот из изюма	150/200	56,9/75,8
Ужин		
Суп с крупой гречневой и мясом	185/15	91,0
Чай с сахаром	200	26,8
хлеб	45	94,0
Итого калорий в день		1094,3/1628,9