

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

Дата: 13.10.2025	Масса порции (если/сал)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Каша Дружба (рис с пшеном)	120/150	101,4/126,8
Бутерброд с маслом	30/5/40/10	111,6/170,8
Чай с молоком и сахаром	150/200	37,7/50,9
Завтрак 2		
Йогурт питьевой	100/100	52,0/52,0
Обед		
Суп Дальневосточный	150/200	140,8/187,7
Каша гречневая рассыпчатая	110/150	169,3/240,0
Гуляш из говядины	60/80	139,2/185,6
Компот из с/ф	150/200	60,8/81,0
Хлеб пшеничный	30/40	70,5/94,0
Полдник		
Яблоко свежее	90/100	46,0/47,0
Бутерброд с молоко сгущённым	20/10/30/15	81,0/120,0
Напиток лимонный	150/180	54,0/62,9
Ужин		
Птица тушеная в соусе с овощами	230	209,0
Компот из кураги	200	66,9
Хлеб пшеничный	40	94,0
Итого калорий в день		1064,3/1695,5