

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

Дата: 16.10.2025	Масса порции (ясли/сад)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Каша манная молочная жидкая	150/180	166,0/200,0
Бутерброд с сыром	30/5/10/40/10/15	147,4/224,5
Кофейный напиток с молоком	150/200	58,9/86,0
Завтрак 2		
Компот из изюма	100/100	37,5/37,5
Обед		
Огурец солёный	40/50	5,2/6,5
Борщ с капустой свежей со сметаной	180/200	70,0/77,8
Макаронь 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		
Булочка творожная	50/70	185,0/259,0
Компот из яблок	150/180	73,2/97,6
Ужин		
Кукуруза с яйцом	60	78,8
Рис отварной с овощами	150	190,9
Чай с лимоном	200	27,9
хлеб	40	94,0
Итого калорий в день		1174,0/1941,5