



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

| Дата: 15.10.2025                              | Масса порции сад | Калорийность порции сад |
|-----------------------------------------------|------------------|-------------------------|
| <b>Завтрак 1</b>                              |                  |                         |
| Каша рисовая<br>молочная вязкая               | 200              | 253                     |
| Бутерброд с маслом и сыром                    | 35/5/10          | 254                     |
| Какао с молоком                               | 200              | 100                     |
| <b>Завтрак 2</b>                              |                  |                         |
| Свежие фрукты:<br>яблоко                      | 100              | 79                      |
| <b>Обед</b>                                   |                  |                         |
| Корнишон                                      | 40               | 36                      |
| Суп картофельный с крупой (пшеничный с яйцом) | 200              | 192                     |
| Картофельное пюре                             | 150              | 137                     |
| Котлета рыбная                                | 75               | 220                     |
| Соус томатный                                 | 30               | 22                      |
| Компот из смеси с/ф                           | 200              | 89                      |
| Хлеб пшеничный                                | 45               | 106                     |
| <b>Полдник</b>                                |                  |                         |
| Кондитерское изделие:<br>печенье              | 50               | 184                     |
| Отвар из плодов шиповника                     | 200              | 111                     |
| <b>Ужин</b>                                   |                  |                         |
| Капуста, тушенная с говядиной                 | 200              | 324                     |
| Чай с сахаром                                 | 200              | 25                      |
| Хлеб пшеничный                                | 45               | 106                     |
|                                               |                  |                         |
| <b>Итого калорий в день</b>                   |                  | 2238                    |