

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

| Дата: 21.10.2025                               | Масса порции<br>(если/сал) | Калорийность<br>порции |
|------------------------------------------------|----------------------------|------------------------|
| <b>Завтрак 1</b>                               |                            |                        |
| Каша ячневая<br>молочная вязкая                | 150/160                    | 108,6/116,8            |
| Бутерброд с сыром                              | 30/5/10/40/10/15           | 147,4/224,4            |
| Чай с молоком                                  | 150/200                    | 37,7/50,9              |
| <b>Завтрак 2</b>                               |                            |                        |
| Напиток из<br>шиповника                        | 100/100                    | 32,4/32,4              |
| <b>Обед</b>                                    |                            |                        |
| Суп картофельный<br>с макаронными<br>изделиями | 180/200                    | 139,3/156,1            |
| Капуста тушеная<br>с мясом                     | 120/150                    | 203,7/254,6            |
| Компот из с/ф                                  | 150/200                    | 60,8/81,0              |
| Хлеб пшеничный                                 | 30/40                      | 70,5/94,0              |
| <b>Полдник</b>                                 |                            |                        |
| <b>Молоко<br/>сгущённое</b>                    | <b>10/15</b>               | <b>33,0/49,0</b>       |
| Запеканка из<br>творога                        | 120/150                    | 243,4/304,2            |
| Чай с лимоном                                  | 150/200                    | 20,4/27,9              |
| <b>Ужин</b>                                    |                            |                        |
| Уха с крупой                                   | 200                        | 83,0                   |
| Кисель                                         | 180                        | 22,27                  |
| хлеб                                           | 40                         | 94,0                   |
| <b>Итого калорий в день</b>                    |                            | <b>1064,2/1541,6</b>   |