

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

Дата: 24.10.2025	Масса порции (если/сад)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Каша овсяная Геркулесовая	150/170	109,2/124,1
Бутерброд с маслом	30/5/40/10	111,6/170,8
Кофейный напиток с молоком	150/200	58,9/86,0
Завтрак 2		
Компот из кураги	100/100	56,1/56,1
Обед		
Огурец солёный	40/50	5,2/6,5
Суп с рыбными консервами (с крупой)	150/180	100,4/111,1
Картофельное пюре	120/150	96,9/121,0
Котлета из говядины	60/70	177,0/221,3
Компот из смеси с/ф	150/200	60,8/81,0
Хлеб пшеничный	30/40	70,5/94,0
Полдник		
Батон нарезной с повидлом	30/15/40/15	120,4/146,6
Чай с лимоном	150/200	20,4/27,9
Ужин		
Суп картофельный с консервированной фасолью	200	165,1
Напиток из шиповника	200	86,9
хлеб	40	94,0
Итого калорий в день		987,4/1592,4