



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

| Дата: 29.10.2025                                    | Масса<br>порции<br>сад | Калорий<br>ность<br>порции<br>сад |
|-----------------------------------------------------|------------------------|-----------------------------------|
| <b>Завтрак 1</b>                                    |                        |                                   |
| Каша рисовая<br>молочная вязкая                     | 200                    | 253                               |
| Бутерброд с маслом и<br>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<br>крупой (пшеничный с<br>яйцом) | 200                    | 192                               |
| Картофельное пюре                                   | 150                    | 137                               |
| Рыба, тушеная в<br>томате с овощами                 | 120                    | 233                               |
| Компот из смеси с/ф                                 | 200                    | 89                                |
| Хлеб пшеничный                                      | 45                     | 106                               |
| <b>Полдник</b>                                      |                        |                                   |
| Кондитерское изделие:<br>печенье                    | 50                     | 184                               |
| Отвар из плодов<br>шиповника                        | 200                    | 111                               |
| <b>Ужин</b>                                         |                        |                                   |
| Капуста, тушенная с<br>говядиной                    | 200                    | 324                               |
| Чай с сахаром                                       | 200                    | 25                                |
| Хлеб пшеничный                                      | 45                     | 106                               |
|                                                     |                        |                                   |
| <b>Итого калорий в день</b>                         |                        | 2229                              |