

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

Дата: 31.10.2025	Масса порции (если/сад)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Каша пшённая	150/180	143,9/172,7
Бутерброд с маслом	30/5/40/10	111,6/170,8
Какао с молоком	150/200	60,8/100,4
Завтрак 2		
Напиток из шиповника	100/100	32,6/32,6
Обед		
Салат из свеклы отварной	30/60	22,9/45,6
Суп Дальневосточный	150/200	140,7/187,7
Пюре картофельное	120/150	96,8/121,0
Пудинг из печени с морковью		108,0/173,0
Компот из с/ф	150/200	60,8/81,0
Хлеб пшеничный	30/40	70,5/94,0
Полдник		
Яблоко свежее	95/100	46,0/47,0
Вафли	30/30	153,0/153,0
Компот из кураги	150/200	50,2/66,9
Ужин		
Суп картофельный с крупой (рис)	200	85,0
Чай с сахаром	200	26,8
хлеб	40	94,0
Итого калорий в день		1097,8/1651,5