


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

|                                            |                                 |                                             |
|--------------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------------|
| <b>Дата: 13.11.2025</b>                    | <b>Масса<br/>порции<br/>сад</b> | <b>Калорий<br/>ность<br/>порции<br/>сад</b> |
| <b>Завтрак 1</b>                           |                                 |                                             |
| Макаронные изделия с<br>тертым сыром       | 140/15/7                        | 261                                         |
| Бутерброд с маслом                         | 35/5                            | 146                                         |
| Кофейный напиток с<br>молоком              | 200                             | 116                                         |
| <b>Завтрак 2</b>                           |                                 |                                             |
| Кисломолочный<br>напиток: йогурт           | 100                             | 93                                          |
| <b>Обед</b>                                |                                 |                                             |
| Свекольник                                 | 180/11                          | 244                                         |
| Каша гречневая<br>рассыпчатая              | 150                             | 222                                         |
| Гуляш из отварной<br>говядины              | 70/50                           | 245                                         |
| Компот из смеси с/ф                        | 200                             | 89                                          |
| Хлеб пшеничный                             | 45                              | 106                                         |
| <b>Полдник</b>                             |                                 |                                             |
| Крендель с сахаром                         | 50                              | 245                                         |
| Молоко кипяченое                           | 200                             | 106                                         |
| <b>Ужин</b>                                |                                 |                                             |
| Суп картофельный с<br>бобовыми (фасолевый) | 200                             | 191                                         |
| Компот из изюма                            | 200                             | 113                                         |
| Хлеб пшеничный                             | 45                              | 106                                         |
|                                            |                                 |                                             |
| <b>Итого калорий в день</b>                |                                 | <b>2283</b>                                 |