

Утверждаю
Заведующий МБДОУ ДСОВ №19
Л.А. Матафонова

Дата: 28.11.2025	Масса порции (если/сад)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Каша пшённая молочная	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	32,4/32,4
Обед		
Салат из свеклы отварной	30/60	22,9/45,6
Суп Дальневосточный со сметаной	150/200	140,8/187,7
Картофельное пюре	120/150	96,8/121,0
Пудинг из печени с морковью	50/80	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	90/100	44,0/45,0
Вафли	30/30	153,0/153,0
Компот из кураги	150/200	50,2/66,9
Ужин		
Суп с крупой и томатом на к/б (рис)	200	85,0
Чай с сахаром	200	26,8
хлеб	40	94,0
Итого калорий в день		1095,7/1649,3