

Утверждаю
Заведующий МБДОУ ДСОВ №19
П. А. Матафонова

Дата: 02.12.2025	Масса порции (ясли/сад)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Каша гречневая молочная вязкая	150/3/180/3	195,0/234,0
Бутерброд с сыром	30/5/10/40/10/15	147,4/224,5
Кофейный напиток с молоком	150/200	58,9/86,0
Завтрак 2		
Компот из кураги	100/100	33,1/33,1
Обед		
Кукуруза сахарная	30/60	15,7/31,3
Суп картофельный с макаронными изделиями	180/200	139,3/156,1
Рис отварной	120/150	162,8/203,5
Рыба тушеная с овощами	60/70	61,0/70,0
Компот из с/ф	150/200	60,8/81,0
Хлеб пшеничный	30/40	70,5/94,0
Полдник		
Ватрушка с творогом	50/60	152,6/183,1
Чай с лимоном	150/200	20,4/27,9
Ужин		
Рагу овощное с мясом	220	301,0
Кисель	180	22,27
Хлеб пшеничный	40	94,0
Итого калорий в день		1117,5/17,45,7