

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

| Дата: 05.12.2025                          | Масса порции<br>(ясли/сад) | Калорийность<br>порции |
|-------------------------------------------|----------------------------|------------------------|
| <b>Завтрак 1</b>                          |                            |                        |
| Каша манная молочная<br>жидкая            | 150/180                    | 166,0/200,0            |
| Бутерброд с маслом                        | 30/5/40/10                 | 111,6/170,8            |
| Чай с сахаром                             | 150/200                    | 19,6/26,8              |
| <b>Завтрак 2</b>                          |                            |                        |
| Компот из изюма                           | 100                        | 37,5                   |
| <b>Обед</b>                               |                            |                        |
| Суп картофельный с<br>крупой (рис) на к/б | 150/200                    | 102,0/136,0            |
| Капуста тушеная                           | 120/150                    | 62,2/77,7              |
| Котлеты из говядины                       | 60/75                      | 177,0/221,3            |
| Компот из с/ф                             | 150/200                    | 60,8/81,0              |
| Хлеб пшеничный                            | 30/40                      | 70,5/94,0              |
| <b>Полдник</b>                            |                            |                        |
| Пряник<br>промышленного<br>производства   | 50/50                      | 183,0                  |
| Молоко кипячёное                          | 150/160                    | 85,0/90,7              |
| <b>Ужин</b>                               |                            |                        |
| Икра кабачковая                           | 50                         | 59,5                   |
| Макароны отварные с<br>овощами            | 150                        | 180,8                  |
| Компот из яблок                           | 180                        | 97,6                   |
| хлеб                                      | 40                         | 94,0                   |
| <b>Итого калорий в день</b>               |                            | 1006,3//1630,9         |