



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

| Дата: 08.12.2025                               | Масса<br>порции<br>сад | Калорий<br>ность<br>порции<br>сад |
|------------------------------------------------|------------------------|-----------------------------------|
| <b>Завтрак 1</b>                               |                        |                                   |
| Каша кукурузная<br>молочная вязкая             | 200                    | 236                               |
| Бутерброд с маслом и<br>сыром                  | 35/5/10                | 254                               |
| Какао с молоком                                | 200                    | 116                               |
| <b>Завтрак 2</b>                               |                        |                                   |
| Компот<br>консервированный                     | 100                    | 65                                |
| <b>Обед</b>                                    |                        |                                   |
| Салат с горошком и<br>соленым огурцом          | 50                     | 78                                |
| Суп из морской<br>капусты, яйцом и<br>сметаной | 180/11                 | 245                               |
| Каша рисовая<br>рассыпчатая                    | 150                    | 279                               |
| Бефстроганов                                   | 70/30                  | 305                               |
| Компот из смеси с/ф                            | 200                    | 89                                |
| Хлеб пшеничный                                 | 45                     | 106                               |
| <b>Полдник</b>                                 |                        |                                   |
| Булочка домашняя                               | 50                     | 245                               |
| Напиток из кураги                              | 200                    | 134                               |
| <b>Ужин</b>                                    |                        |                                   |
| Картофель тушеный                              | 200                    | 252                               |
| Компот из изюма                                | 200                    | 113                               |
| Хлеб пшеничный                                 | 45                     | 106                               |
|                                                |                        |                                   |
| <b>Итого калорий в день</b>                    |                        | 2623                              |