

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ ДСОВ №19  
П. А. Матафонова

| Дата: 10.12.2025                         | Масса порции (если/сад) | Калорийность порции  |
|------------------------------------------|-------------------------|----------------------|
| <b>Завтрак 1</b>                         |                         |                      |
| Каша пшённая молочная                    | 150/180                 | 143,9/172,7          |
| Бутерброд с маслом                       | 30/5/40/10              | 111,6/170,8          |
| Чай с сахаром                            | 150/200                 | 19,6/26,8            |
| <b>Завтрак 2</b>                         |                         |                      |
| Сок яблочный                             | 100/100                 | 46,0/46,0            |
| <b>Обед</b>                              |                         |                      |
| Салат из свеклы отварной                 | 30/60                   | 22,9/45,6            |
| Суп с крупой гречневой и мясом           | 150/200                 | 68,2/91,0            |
| Соус сметанный с томатом                 | 30/50                   | 20,0/33,0            |
| Макароны отварные                        | 120/150                 | 157,4/196,8          |
| Котлета рыбная паровая                   | 50/70                   | 56,9/81,0            |
| Компот из с/ф                            | 150/200                 | 60,8/81,0            |
| Хлеб пшеничный                           | 30/40                   | 70,5/94,0            |
| <b>Полдник</b>                           |                         |                      |
| Икра кабачковая                          | 30/50                   | 35,7/76,5            |
| Батон нарезной                           | 30/40                   | 78,5/104,7           |
| Яйцо варёное                             | 40/40                   | 56,6/56,6            |
| Компот из изюма                          | 150/200                 | 56,9/75,8            |
| <b>Ужин</b>                              |                         |                      |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200                     | 127,1                |
| Кисель                                   | 180                     | 22,27                |
| хлеб                                     | 40                      | 94,0                 |
| <b>Итого калорий в день</b>              |                         | <b>1005,5/1595,7</b> |