

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



| Дата: 15.12.2025                              | Масса порции сад | Калорийность порции сад |
|-----------------------------------------------|------------------|-------------------------|
| <b>Завтрак 1</b>                              |                  |                         |
| Суп молочный с макаронными изделиями          | 200              | 119                     |
| Бутерброд с маслом и сыром                    | 35/5/10          | 254                     |
| Чай с молоком и сахаром                       | 200              | 87                      |
| <b>Завтрак 2</b>                              |                  |                         |
| Сок фруктовый                                 | 100              | 75                      |
| <b>Обед</b>                                   |                  |                         |
| Корнишон                                      | 40               | 36                      |
| Суп картофельный с бобовыми (зеленый горошек) | 180              | 191                     |
| Плов из говядины                              | 180              | 392                     |
| Компот из смеси с/ф                           | 200              | 89                      |
| Хлеб пшеничный                                | 45               | 106                     |
| <b>Полдник</b>                                |                  |                         |
| Печенье домашнее                              | 50               | 233                     |
| Компот из изюма                               | 200              | 113                     |
| <b>Ужин</b>                                   |                  |                         |
| Картофельное пюре                             | 120              | 109                     |
| Рыба, тушеная в томате с овощами              | 90               | 175                     |
| Отвар из плодов шиповника                     | 200              | 111                     |
| Хлеб пшеничный                                | 45               | 106                     |
| <b>Итого калорий в день</b>                   |                  | <b>2196</b>             |