

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

Дата: 23.12.2025	Масса порции (ясли/сад)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Каша гречневая	150/180	195,0/234,0
молочная вязкая		
Бутерброд с сыром	30/5/10/40/10/15	147,4/224,5
Чай с сахаром	150/200	19,6/26,8
Завтрак 2		
Сок яблочный	100/100	46,0/46,0
Обед		
Суп картофельный с макаронными изделиями	180/200	139,3/156,1
Голубцы ленивые с отварным мясом	150/170	230,0/290,4
Компот из с/ф	150/200	60,8/81,0
Хлеб пшеничный	30/40	70,5/94,0
Полдник		
Крендель сахарный	50/60	164,6/203,4
Кисель	150/180	17,7/22,2
Ужин		
Кукуруза сахарная	60	31,3
Омлет натуральный	150	225,2
Компот из кураги	200	66,9
Хлеб пшеничный	40	94,0
Итого калорий в день		1092,4/1761,7