

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



| Дата: 22.12.2025                         | Масса порции сад | Калорийность порции сад |
|------------------------------------------|------------------|-------------------------|
| <b>Завтрак 1</b>                         |                  |                         |
| Каша кукурузная молочная вязкая          | 200              | 236                     |
| Бутерброд с маслом и сыром               | 35/5/10          | 254                     |
| Какао с молоком                          | 200              | 116                     |
| <b>Завтрак 2</b>                         |                  |                         |
| Сок фруктовый                            | 100              | 75                      |
| <b>Обед</b>                              |                  |                         |
| Салат из моркови                         | 40               | 60                      |
| Суп из морской капусты, яйцом и сметаной | 180/11           | 245                     |
| Каша пшенная рассыпчатая                 | 150              | 135                     |
| 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>              |                  | 2 471                   |