

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

Дата: 25.12.2025	Масса порции (ясли/сад)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Каша овсяная Геркулесовая молочная	150/170	109,2/124,1
Бутерброд с сыром	30/5/10 40/10/15	147,4/224,5
Чай с молоком	150/200	37,7/50,9
Завтрак 2		
Компот из кураги	100/100	33,1/33,1
Обед		
Огурец солёный	40/50	5,2/6,5
Щи из свежей капусты со сметаной и мясом	150/200	74,3/82,6
Плов с курицей	120/150	188,8/236,0
Компот из с/ф	150/200	60,8/81,0
Хлеб пшеничный	30/40	70,5/94,0
Полдник		
Ватрушка с повидлом	50/60	92,9/167,1
Чай с лимоном	150/200	20,4/27,9
Ужин		
Суп с рыбными консервами (без крупы)	200	133,8
Напиток из шиповника	200	65,3
Хлеб пшеничный	40	94,0
Итого калорий в день		840,3/1420,8