

Утверждаю
Заведующий МБДОУ ДСОВ №19

Л. А. Матафонова/

Дата: 29.12.2025	Масса порции (г/мл/сал)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Каша жидкая молочная рисовая	120/150	110,7/138,4
Бутерброд с маслом	30/5/40/10	111,6/170,8
Чай с сахаром	150/200	19,6/26,8
Завтрак 2		
Йогурт питьевой	100/100	83,0/83,0
Обед		
Суп с рыбными консервами (без крупы)	150/200	100,4/133,8
Каша пшеничная рассыпчатая	110/130	136,6/196,4
Бефстроганов из мяса	50/70	76,4/107,0
Компот из с/ф	150/200	60,8/81,0
Хлеб пшеничный	30/40	70,5/94,0
Полдник		
Бутерброд горячий с сыром	25/5/10/30/5/15	111,3/133,2
Компот из яблок	150/180	73,2/97,6
Ужин		
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	156,1
Компот из изюма	200	75,8
хлеб	40	94,0
Итого калорий в день		954,1/1587,9