

Утверждаю
Заведующий МБДОУ ДСОВ №19

Т.А. Матафонова

Дата: 12.01.2026	Масса порции (ясли/сал)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Каша манная молочная жидкая	150/180	166,0/200,0
Бутерброд с маслом	30/5/40/10	111,6/170,8
Чай с молоком	150/200	37,7/50,9
Завтрак 2		
Напиток: "Снежок"	100/100	53,0/53,0
Обед		
Кукуруза кон-ая	30/60	15,7/31,3
Суп лапша, с мясом птицы	150/200	103,35/114,83
Гуляш из мяса	60/80	139,2/185,6
Каша пшеничная рассыпчатая	110/130	159,2/200,0
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 изюма	150/200	56,9/75,8
Ужин		
Суп с гречневой крупой	200	91,0
Чай с сахаром	200	26,8
хлеб	40	94,0
Итого калорий в день		1085,25/1519,19