

Утверждаю		Утверждаю
Заведующий МБДОУ ДСОВ №19		Заведующий МБДОУ ДСОВ №19
Л. А. Матафонова		Л. А. Матафонова
Дата: 13.01.2026	Масса порции (ясли/сад)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Каша овсяная	150/170	109,2/124,1
Геркулесовая молочная		
Бутерброд с сыром	30/5/10/40/10/15	147,4/224,5
Какао с молоком	150/200	60,8/100,4
Завтрак 2		
Компот из кураги	100/100	37,5/37,5
Обед		
Огурец солёный	40/50	5,2/6,5
Свекольник со сметаной и мясом	180/200	77,3/85,9
Плов из отварной говядины	120/150	209,3/261,6
Компот из с/ф	150/200	60,8/81,0
Хлеб пшеничный	30/40	70,5/94,0
Полдник		
Молоко сгущённое	10/15	32,8/49,2
Запеканка из творога	120/150	243,4/304,2
Чай с лимоном и сахаром	150/200	20,4/27,9
Ужин		
Рагу из птицы	150	162,9
Напиток из шиповника	200	65,3
Хлеб пшеничный	40	94,0
Итого калорий в день		1202,12/1844,46