



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

| Дата: 13.01.2026                               | Масса порции<br>ясли/сад | Калорийность порции<br>ясли/сад |
|------------------------------------------------|--------------------------|---------------------------------|
| <b>Завтрак 1</b>                               |                          |                                 |
| Каша пшенная<br>молочная жидкая                | 200                      | 250                             |
| Бутерброд с маслом                             | 35/5                     | 146                             |
| Какао с молоком                                | 200                      | 100                             |
| <b>Завтрак 2</b>                               |                          |                                 |
| Кисломолочный<br>напиток: снежок               | 100                      | 79                              |
| <b>Обед</b>                                    |                          |                                 |
| Винегрет овощной                               | 40                       | 33                              |
| Борщ с капустой и<br>картофелем                | 180/11                   | 357                             |
| Каша гречневая<br>рассыпчатая                  | 150                      | 296                             |
| Котлета мясная                                 | 70                       | 220                             |
| Соус томатный                                  | 30                       | 22                              |
| Компот из смеси с/ф                            | 200                      | 89                              |
| Хлеб пшеничный                                 | 45                       | 106                             |
| <b>Полдник</b>                                 |                          |                                 |
| Кондитерское изделие:<br>печенье               | 50                       | 220                             |
| Чай с сахаром и<br>лимоном                     | 200                      | 38                              |
| <b>Ужин</b>                                    |                          |                                 |
| Суп из морской<br>капусты, яйцом и<br>сметаной | 200                      | 245                             |
| Напиток из кураги                              | 200                      | 134                             |
| Хлеб пшеничный                                 | 45                       | 106                             |
|                                                |                          |                                 |
| <b>Итого калорий в день</b>                    |                          | 2 441                           |