

Утверждаю		Утверждаю	
Заведующий МБДОУ ДСОВ №19		Заведующий МБДОУ ДСОВ №19	
/П. А. Матафонова/		/П. А. Матафонова/	
Дата: 14.01.2026	Масса порции (если/сад)	Калорийность порции	
Завтрак 1		Завтрак 1	
Каша пшеничная молочная	150/180	139,86/168,17	
Бутерброд с маслом	30/5/40/10	111,6/170,8	
Чай с сахаром	150/200	19,6/26,8	
Завтрак 2		Завтрак 2	
Напиток из шиповника	100/100	32,65/32,65	
Обед		Обед	
Салат из свеклы отварной	30/60	22,9/45,6	
Суп с рыбными консервами	150/180	100,35/111,05	
Пюре картофельное	120/150	96,83/121,04	
Пудинг из печени с морковью	50/80	108,0/173,0	
Компот из с/ф	150/200	60,8/81,0	
Хлеб пшеничный	30/40	70,5/94,0	
Полдник		Полдник	
Яблоко свежее	95/100	44,65/47,0	
Печенье сахарное	20/20	91,0/91,0	
Компот из кураги	150/200	50,2/66,9	
Ужин		Ужин	
Суп "Волна" с мясом птицы	120,94	207,7	
Чай с лимоном	200	27,9	
хлеб	40	94,0	
Итого калорий в день		948,94/1558,61	