

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



| Дата: 14.01.2026                         | Масса порции сад | Калорийность порции сад |
|------------------------------------------|------------------|-------------------------|
| <b>Завтрак 1</b>                         |                  |                         |
| Каша овсяная «геркулес» молочная вязкая  | 200              | 264                     |
| Бутерброд с маслом                       | 35/5             | 146                     |
| Кофейный напиток с молоком               | 200              | 87                      |
| <b>Завтрак 2</b>                         |                  |                         |
| Свежие фрукты: груши                     | 100              | 67                      |
| <b>Обед</b>                              |                  |                         |
| Икра кабачковая                          | 35               | 41                      |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 180              | 291                     |
| Макаронные изделия отварные              | 130              | 196                     |
| Гуляш                                    | 70/50            | 268                     |
| Компот из смеси с/ф                      | 200              | 89                      |
| Хлеб пшеничный                           | 45               | 106                     |
| <b>Полдник</b>                           |                  |                         |
| Запеканка из творога                     | 120              | 345                     |
| Соус фруктовый                           | 30               | 25                      |
| Чай с лимоном и сахаром                  | 200              | 38                      |
| <b>Ужин</b>                              |                  |                         |
| Рагу овощное с курицей                   | 200              | 274                     |
| Отвар из плодов шиповника                | 200              | 111                     |
| Хлеб пшеничный                           | 45               | 106                     |
|                                          |                  |                         |
| <b>Итого калорий в день</b>              |                  | 2454                    |