

Утверждаю
Заведующий МБДОУ ДСОВ №19

Л. А. Матафонова/

Дата: 16.01.2026	Масса порции (ясли/сал)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Каша ячневая	150/160	108,6/116,8
молочная жидкая		
Бутерброд с маслом	30/5//40/10/	111,56/170,78
Чай с молоком и сахаром	150/200	37,7/50,9
Завтрак 2		
Компот из изюма	100/100	37,9/37,9
Обед		
Суп картофельный с крупой (рис)	150/200	102,0/136,0
Капуста тушеная	120/150	62,19/77,74
Котлеты из говядины	60/75	177,0/221,3
Компот из с/ф	150/200	60,8/81,0
Хлеб пшеничный	30/40	70,5/94,0
Полдник		
Вафли	20/30	102,0/153,0
Чай с сахаром	150/200	19,6/26,8
Ужин		
Суп с лапшой, с мясом птицы	200	114,83
Компот из кураги	200	66,9
хлеб	45	94,0
Итого калорий в день		921,11/1493,32