

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

Дата: 16.01.2026	Масса порции сад	Калорийность порции сад
Завтрак 1		
Омлет натуральный	150	193
Кукуруза консервированная	40	47
Бутерброд с маслом	35/5	146
Чай с молоком и сахаром	200	87
Завтрак 2		
Свежие фрукты: яблоко	100	79
Обед		
Суп картофельный с бобовыми и гренками	180/15	153
Рагу овощное с курицей	200	274
Компот из смеси с/ф	200	89
Хлеб пшеничный	45	106
Полдник		
Кондитерское изделие: печенье	50	219
Компот из изюма	200	113
Ужин		
Макаронные изделия с тертым сыром	140/15/7	261
Кисель	200	76
Хлеб пшеничный	45	106
Итого калорий в день		1 949