

Утверждаю
Заведующий МБДОУ ДСОВ №19
П. А. Матафонова

Дата: 19.01.2026	Масса порции (ясли/сал)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Каша "Рябчик" (рис, гречка, пшено)	130/200	109,86/169,05
Бутерброд с маслом	30/5/40/10	111,56/170,78
Какао с молоком	150/200	60,8/100,4
Завтрак 2		
Йогурт питьевой	100/100	99,0/99,0
Обед		
Салат из моркови	30/50	39,6/66,0
Гренки из пшеничного хлеба	15/25	35,25/58,78
Суп картофельный с бобовыми	180/200	94,04/104,49
Каша ячневая рассыпчатая	110/130	136,6/196,4
Гуляш из птицы	55/70	77,88/99,12
Компот из с/ф	150/200	60,8/81,0
Хлеб пшеничный	30/40	70,5/94,0
Полдник		
Груша свежая	95/100	44,6/47,0
Бутерброд с молоком сгущённым	20/10/30/15	81,0/120,0
Напиток из шиповника	150/200	49,1/65,3
Ужин		
Икра кабачковая	50	59,5
Плов из отварной говядины	150	261,6
Чай с сахаром	200	26,8
хлеб	40	94,0
Итого калорий в день		1070,62/1760,63