

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

Дата: 20.01.2026	Масса порции (ясли/сад)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Каша пшённая	150/180	143,95/172,72
Бутерброд с маслом	30/5//40/10/	111,56/170,78
Чай с сахаром	150/200	19,6/26,8
Завтрак 2		
Компот из кураги	100/100	33,45/33,45
Обед		
Сельдь с луком	20/30	38,0/63,0
Борщ с капустой свежей, со сметаной	180/200	70,03/77,81
Жаркое по- домашнему	120/150	190,7/238,4
Компот из с/ф	150/200	60,8/81,0
Хлеб пшеничный	30/40	70,5/94,0
Полдник		
Творожное печенье	50/70	164,59/203,35
Компот из яблок	150/180	73,2/97,6
Ужин		
Суп с крупой и томатом на к/б	200	85,0
Компот из изюма	200	75,8
Хлеб пшеничный	40	94,0
Итого калорий в день		1012,18/1567,41