

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



Дата: 20.01.2026	Масса порции сад	Калорийность порции сад
Завтрак 1		
Каша гречневая молочная вязкая	200	266
Бутерброд с маслом	35/5	146
Кофейный напиток с молоком	200	116
Завтрак 2		
Кисломолочный напиток: ряженка	100	64
Обед		
Икра кабачковая	40	47
Рассольник ленинградский	180	218
Макаронные изделия отварные	130	196
Печень по-строгановски	65/40	184
Компот из смеси с/ф	200	89
Хлеб пшеничный	45	106
Полдник		
Сырники из творога	120	316
Молоко, сгущенное с сахаром	20	64
Чай с лимоном и сахаром	200	38
Ужин		
Суп картофельный с бобовыми (фасолевый)	200	191
Напиток из кураги	200	134
Хлеб пшеничный	45	106
Итого калорий в день		2281