



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

Дата: 21.01.2026	Масса порции сад	Калорий ность порции сад
Завтрак 1		
Каша рисовая молочная вязкая	200	253
Бутерброд с маслом	35/5	146
Какао с молоком	200	100
Завтрак 2		
Компот из изюма	200	113
Обед		
Суп картофельный с крупой (пшеничный с яйцом)	200	192
Картофельное пюре	150	137
Котлета рыбная	75	200
Соус томатный	30	22
Компот из смеси с/ф	200	89
Хлеб пшеничный	45	106
Полдник		
Кондитерское изделие: печенье	50	184
Отвар из плодов шиповника	200	111
Ужин		
Капуста, тушенная с говядиной	200	324
Чай с сахаром	200	25
Хлеб пшеничный	45	106
Итого калорий в день		2108