

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



Дата: 22.01.2026	Масса порции сад	Калорийность порции сад
Завтрак 1		
Макаронные изделия с тертым сыром	140/15/7	261
Бутерброд с маслом	35/5	146
Кофейный напиток с молоком	200	116
Завтрак 2		
Кисломолочный напиток: йогурт	100	93
Обед		
Свекольник	180/11	244
Каша гречневая рассыпчатая	150	222
Гуляш из отварной говядины	70/50	245
Компот из смеси с/ф	200	89
Хлеб пшеничный	45	106
Полдник		
Печенье домашнее	50	233
Молоко кипяченое	200	106
Ужин		
Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	200	191
Компот из изюма	200	113
Хлеб пшеничный	45	106
Итого калорий в день		2271