

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

Дата: 21.01.2026	Масса порции (ясли/сад)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Каша гречневая молочная вязкая	150/180	195/234
Бутерброд с маслом	30/5//40/10/	111,56/170,78
Кофейный напиток с молоком	150/200	58,9/86,0
Завтрак 2		
Напиток из шиповника	100/100	32,65/32,65
Обед		
Салат "Мазайка"	40/60	46,0/68,0
Суп Дальневосточный	150/200	103,74/138,32
Соус томатный	30/50	23,0/38,0
Рис отварной	120/150	162,8/203,5
Котлета рыбная паровая	50/70	56,97/81,04
Компот из с/ф	150/200	60,8/81,0
Хлеб пшеничный	30/40	70,5/94,0
Полдник		
Пряник	50/50	183,0/183,0
Чай с сахаром	150/200	19,6/26,8
Ужин		
Суп с мясными фрикадельками	200	127,06
Кисель	180	22,27
хлеб	40	94,0
Итого калорий в день		1081,3/1630,0