

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

Дата: 22.01.2026	Масса порции (ясли/сад)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Каша Дружба (рис с пшеном)	120/150	101,4/126,8
Бутерброд с сыром	30/5/10/40/10/15	147,36/224,48
Какао с молоком	150/200	60,8/100,4
Завтрак 2		
Сок	100/100	46,0/46,0
Обед		
Суп картофельный с гречневой крупой	180/200	68,2/91,0
Капуста тушеная с мясом	120/150	203,7/254,6
Компот из с/ф	150/200	60,8/81,0
Хлеб пшеничный	30/40	70,5/94,0
Полдник		
Ватрушка с повидлом	50/60	92,86/167,14
Чай с лимоном	150/200	20,4/27,9
Ужин		
Птица тушеная в соусе с овощами	230	195,0
Компот из кураги	200	66,9
хлеб	40	94,0
Итого калорий в день		872,02/1569,22