

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

Дата: 23.01.2026	Масса порции (ясли/сад)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Суп молочный с макаронными изделиями	150,200	94,0/140,0
Бутерброд с маслом	30/5/40/10	111,6/170,8
Чай с сахаром	150/200	19,6/26,8
Завтрак 2		
Компот из изюма	100/100	37,9/37,9
Обед		
Соус томатный	30/50	23,0/38,0
Щи из свежей капусты со сметаной	180/200	74,32/82,57
Каша гречневая рассыпчатая	110/150	169,38/230,98
Котлеты из говядины	60/70	177,0/221,3
Компот из с/ф	150/200	60,8/81,0
Хлеб пшеничный	30/40	70,5/94,0
Полдник		
Печенье сахарное	30/50	85,8/143,0
Кисель из консервантов	150/180	17,65/22,27
Ужин		
Омлет натуральный	150	225,2
Напиток из шиповника	200	65,3
Хлеб пшеничный	40	94,0
Итого калорий в день		941,51/1673,1