



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

Дата: 26.01.2026	Масса порции сад	Калорийность порции сад
Завтрак 1		
Суп молочный с макаронными изделиями	200	119
Бутерброд с маслом и сыром	35/5/10	254
Чай с молоком и сахаром	200	87
Завтрак 2		
Сок фруктовый	100	75
Обед		
Суп картофельный с бобовыми (зеленый горошек)	180	191
Плов из говядины	180	392
Компот из смеси с/ф	200	89
Хлеб пшеничный	45	106
Полдник		
Булочка домашняя	50	245
Напиток из кураги	200	134
Ужин		
Картофельное пюре	120	109
Рыба, тушеная в томате с овощами	90	175
Отвар из плодов шиповника	200	111
Хлеб пшеничный	45	106
Итого калорий в день		2 193