

Заведующий МБДОУ ДСОВ №19

Л. А. Матафонова/

Утверждаю



Дата: 27.01.2026	Масса порции (если/сад)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Каша овсяная	150/170	109,2/124,1
Геркулесовая молочная		
Бутерброд с сыром	30/5/10/40/10/15	147,4/224,5
Какао с молоком	150/200	60,8/100,4
Завтрак 2		
Компот из кураги	100/100	37,5/37,5
Обед		
Сельдь с луком	40/50	38,0/63,0
Свекольник со сметаной и мясом	180/200	77,3/85,9
Птица тушеная в соусе с овощами	180/230	152,1/195,0
Компот из с/ф	150/200	60,8/81,0
Хлеб пшеничный	30/40	70,5/94,0
Полдник		
Молоко сгущённое	10/15	32,8/49,2
Запеканка из творога	120/150	243,4/304,2
Чай с лимоном и сахаром	150/200	20,4/27,9
Ужин		
Суп с рыбными консервами	180	111,05
Напиток из шиповника	200	65,3
Хлеб пшеничный	40	94,0
Итого калорий в день		1177,7/1782,5