



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

Дата: 27.01.2026	Масса порции ясли/сад	Калорий ность порции ясли/сад
Завтрак 1		
Каша пшеничная молочная жидкая	200	250
Бутерброд с маслом	35/5	146
Какао с молоком	200	100
Завтрак 2		
Кисломолочный напиток: йогурт	100	93
Обед		
Борщ с капустой и картофелем	180/11	357
Каша гречневая рассыпчатая	150	296
Котлета мясная	70	220
Соус томатный	30	22
Компот из смеси с/ф	200	89
Хлеб пшеничный	45	106
Полдник		
Кондитерское изделие: печенье	50	220
Чай с сахаром и лимоном	200	38
Ужин		
Суп из морской капусты, яйцом и сметаной	200	245
Напиток из кураги	200	134
Хлеб пшеничный	45	106
Итого калорий в день		2 422