

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

Дата: 28.01.2026	Масса порции (ясли/сад)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Каша ячневая молочная в	150/160	108,6/116,8
Бутерброд с маслом	30/5/40/10	111,6/170,8
Чай с сахаром	150/200	19,6/26,8
Завтрак 2		
Напиток из шиповника	100/100	32,65/32,65
Обед		
Соус томатный	30/50	23,0/38,0
Суп с рыбными консервами	150/180	100,35/111,05
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		
Яблоко свежее	95/100	44,65/47,0
Сушка ванильная	20/30	80,8/121,2
Компот из кураги	150/200	50,2/66,9
Ужин		
Суп "Волна" с мясом птицы	120,94	207,7
Чай с лимоном	200	27,9
хлеб	40	94,0
Итого калорий в день		1049,13/1688,08