

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



Дата: 28.01.2026	Масса порции сад	Калорийность порции сад
Завтрак 1		
Каша овсяная «геркулес» молочная вязкая	200	264
Бутерброд с маслом	35/5	146
Кофейный напиток с молоком	200	87
Завтрак 2		
Свежие фрукты: груши	100	67
Обед		
Икра кабачковая	35	41
Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	291
Макаронные изделия отварные	130	196
Гуляш	70/50	268
Компот из смеси с/ф	200	89
Хлеб пшеничный	45	106
Полдник		
Запеканка из творога	120	345
Соус фруктовый	30	25
Чай с лимоном и сахаром	200	38
Ужин		
Рагу овощное с мясом	200	274
Отвар из плодов шиповника	200	111
Хлеб пшеничный	45	106
Итого калорий в день		2454