



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

Дата: 29.01.2026	Масса порции (ясли/сад)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Омлет натуральный	100/150	150,1/225,2
Бутерброд с маслом	30/5/40/10/	111,56/170,78
Кофейный напиток с молоком	150/200	58,9/86,0
Завтрак 2		
Сок яблочный	100/100	46,0/46,0
Обед		
Икра кабачковая	30/50	35,7/59,5
Рассольник Ленинградский	180/200	83,95/93,28
Макароны отварные	120/150	157,4/196,8
Рыба тушеная с овощами	60/70	61,0/70,0
Компот из смеси с/ф	150/200	60,8/81,0
Хлеб пшеничный	30/40	70,5/94,0
Полдник		
Батон нарезной с повидлом	30/15/40/15	120,37/146,54
Чай с лимоном и сахаром	150/200	20,4/27,9
Ужин		
Каша жидкая молочная рисовая	150	138,4
Кисель из консервантов	180	22,27
хлеб	40	94,0
Итого калорий в день		976,68/1551,67