

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



Дата: 29.01.2026	Масса порции сад	Калорийность порции сад
Завтрак 1		
Каша ячневая молочная вязкая	200	245
Бутерброд с маслом и сыром	35/5/10	254
Какао с молоком	200	100
Завтрак 2		
Напиток из кураги	100	134
Обед		
Салат из сельди и зеленым горошком	40	100
Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	180	168
Картофель тушеный	150	189
Компот из смеси с/ф	200	89
Хлеб пшеничный	45	106
Полдник		
Крендель с сахаром	50	245
Чай с лимоном и сахаром	200	38
Ужин		
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	156
Отвар из плодов шиповника	200	111
Хлеб пшеничный	45	106
Итого калорий в день		2041