

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

Дата: 30.01.2026	Масса порции (ясли/сад)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Каша пшеничная молочная жидкая	150/180	139,86/168,17
Бутерброд с маслом	30/5//40/10/	111,56/170,78
Чай с молоком и сахаром	150/200	37,7/50,9
Завтрак 2		
Компот из изюма	100/100	37,9/37,9
Обед		
Суп картофельный с крупой (рис)	150/200	102,0/136,0
Капуста тушеная с мясом	120/150	203,7/254,6
Компот из с/ф	150/200	60,8/81,0
Хлеб пшеничный	30/40	70,5/94,0
Полдник		
Вафли	40/40	102,0/153,0
Чай с сахаром	150/200	19,6/26,8
Ужин		
Суп с лапшой, с мясом птицы	200	114,83
Компот из кураги	200	66,9
хлеб	45	94,0
Итого калорий в день		916,88/1500,25