



Утверждаю

Заведующий МБДОУ ДСОВ №19

П. А. Матафонова/

Дата: 03.02.2026	Масса порции (если/сал)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Каша пшённая	150/180	143,95/172,72
Бутерброд с сыром	30/5/10/40/10/15	147,4/224,5
Чай с сахаром	150/200	19,6/26,8
Завтрак 2		
Компот из кураги	100/100	33,45/33,45
Обед		
Огурец солёный	40/50	5,2/6,5
Борщ с капустой свежей, со сметаной	180/200	70,03/77,81
Плов из отварной говядины	120/150	209,3/261,6
Компот из с/ф	150/200	60,8/81,0
Хлеб пшеничный	30/40	70,5/94,0
Полдник		
Творожное печенье	50/70	164,59/203,35
Компот из яблок	150/180	73,2/97,6
Ужин		
Суп с крупой и томатом на к/б	200	85,0
Компот из изюма	200	75,8
Хлеб пшеничный	40	94,0
Итого калорий в день		1033,82/1586,83