



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

Дата: 04.02.2026	Масса порции сад	Калорий ность порции сад
Завтрак 1		
Каша рисовая	200	253
молочная вязкая		
Бутерброд с маслом	35/5	146
Какао с молоком	200	100
Завтрак 2		
Свежие фрукты: яблоко	100	79
Обед		
Салат из моркови	40	60
Суп картофельный с крупой (пшеничный с яйцом)	200	192
Гороховое пюре	150	240
Рыба, тушеная в томате с овощами	120	233
Соус томатный	30	22
Компот из смеси с/ф	200	89
Хлеб пшеничный	45	106
Полдник		
Кондитерское изделие: печенье	50	184
Отвар из плодов шиповника	200	111
Ужин		
Капуста, тушеная с говядиной	200	324
Чай с сахаром	200	25
Хлеб пшеничный	45	106
Итого калорий в день		2 270