

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

| Дата: 05.02.2026                    | Масса порции<br>(ясли/сад) | Калорийность<br>порции |
|-------------------------------------|----------------------------|------------------------|
| <b>Завтрак 1</b>                    |                            |                        |
| Каша Дружба (рис с<br>пшеном)       | 120/150                    | 101,4/126,8            |
| Бутерброд с сыром                   | 30/5/10/40/10/15           | 147,36/224,48          |
| Какао с молоком                     | 150/200                    | 60,8/100,4             |
| <b>Завтрак 2</b>                    |                            |                        |
| <b>Сок</b>                          | <b>100/100</b>             | <b>46,0/46,0</b>       |
| <b>Обед</b>                         |                            |                        |
| <b>Салат из свеклы<br/>отварной</b> | <b>30/60</b>               | <b>22,9/45,6</b>       |
| Суп с рыбными<br>консервами         | 150/180                    | 100,35/111,05          |
| Картофельное пюре                   | 120/150                    | 96,83/121,04           |
| Пудинг из печени с<br>морковью      | 50/80                      | 108,0/173,0            |
| Компот из с/ф                       | 150/200                    | 60,8/81,0              |
| Хлеб пшеничный                      | 30/40                      | 70,5/94,0              |
| <b>Полдник</b>                      |                            |                        |
| Ватрушка с повидлом                 | 50/60                      | 92,86/167,14           |
| Чай с лимоном                       | 150/200                    | 20,4/27,9              |
| <b>Ужин</b>                         |                            |                        |
| Омлет натуральный                   | 150                        | 225,2                  |
| Компот из кураги                    | 200                        | 66,9                   |
| хлеб                                | 40                         | 94,0                   |
| <b>Итого калорий в день</b>         |                            | <b>928,2/1704,51</b>   |