


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

| Дата: 05.02.2026                               | Масса порции сад | Калорийность порции сад |
|------------------------------------------------|------------------|-------------------------|
| <b>Завтрак 1</b>                               |                  |                         |
| Макаронные изделия с тертым сыром              | 140/15/7         | 261                     |
| Бутерброд с маслом                             | 35/5             | 146                     |
| Кофейный напиток с молоком                     | 200              | 116                     |
| <b>Завтрак 2</b>                               |                  |                         |
| Напиток из кураги                              | 100              | 134                     |
| <b>Обед</b>                                    |                  |                         |
| Свекольник                                     | 180/11           | 244                     |
| Каша гречневая рассыпчатая                     | 150              | 222                     |
| Гуляш из отварной говядины                     | 70/50            | 245                     |
| Компот из смеси с/ф                            | 200              | 89                      |
| Хлеб пшеничный                                 | 45               | 106                     |
| <b>Полдник</b>                                 |                  |                         |
| Ватрушка с повидлом                            | 50               | 245                     |
| Молоко кипяченое                               | 200              | 106                     |
| <b>Ужин</b>                                    |                  |                         |
| Суп картофельный с крупой и рыбными консервами | 200              | 191                     |
| Компот из изюма                                | 200              | 113                     |
| Хлеб пшеничный                                 | 45               | 106                     |
|                                                |                  |                         |
| <b>Итого калорий в день</b>                    |                  | 2 324                   |