



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

| Дата: 10.02.2026                               | Масса<br>порции<br>ясли/сад | Калорий<br>ность<br>порции<br>ясли/сад |
|------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------|
| <b>Завтрак 1</b>                               |                             |                                        |
| Каша пшенная<br>молочная жидкая                | 200                         | 250                                    |
| Бутерброд с маслом                             | 35/5                        | 146                                    |
| Какао с молоком                                | 200                         | 100                                    |
| <b>Завтрак 2</b>                               |                             |                                        |
| Кисломолочный<br>напиток: йогурт               | 100                         | 93                                     |
| <b>Обед</b>                                    |                             |                                        |
| Борщ с капустой и<br>картофелем                | 180/11                      | 357                                    |
| Каша гречневая<br>рассыпчатая                  | 150                         | 296                                    |
| Котлета мясная                                 | 70                          | 220                                    |
| Соус томатный                                  | 30                          | 22                                     |
| Компот из смеси с/ф                            | 200                         | 89                                     |
| Хлеб пшеничный                                 | 45                          | 106                                    |
| <b>Полдник</b>                                 |                             |                                        |
| Кондитерское изделие:<br>печенье               | 50                          | 220                                    |
| Чай с сахаром и<br>лимоном                     | 200                         | 38                                     |
| <b>Ужин</b>                                    |                             |                                        |
| Суп из морской<br>капусты, яйцом и<br>сметаной | 200                         | 245                                    |
| Напиток из кураги                              | 200                         | 134                                    |
| Хлеб пшеничный                                 | 45                          | 106                                    |
|                                                |                             |                                        |
| <b>Итого калорий в день</b>                    |                             | 2 422                                  |