

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

| Дата: 10.02.2026               | Масса порции<br>(ясли/сал) | Калорийность<br>порции |
|--------------------------------|----------------------------|------------------------|
| <b>Завтрак 1</b>               |                            |                        |
| Каша овсяная                   | 150/170                    | 109,2/124,1            |
| Геркулесовая молочная          |                            |                        |
| Бутерброд с сыром              | 30/5/10/40/10/15           | 147,4/224,5            |
| Какао с молоком                | 150/200                    | 60,8/100,4             |
| <b>Завтрак 2</b>               |                            |                        |
| Компот из кураги               | 100/100                    | 37,5/37,5              |
| <b>Обед</b>                    |                            |                        |
| Сельдь с луком                 | 40/50                      | 38,0/63,0              |
| Свекольник со сметаной и мясом | 180/200                    | 77,3/85,9              |
| Рагу из птицы                  | 120/150                    | 130,3/162,9            |
| Компот из с/ф                  | 150/200                    | 60,8/81,0              |
| Хлеб пшеничный                 | 30/40                      | 70,5/94,0              |
| <b>Полдник</b>                 |                            |                        |
| Молоко сгущённое               | 10/15                      | 32,8/49,2              |
| Запеканка из творога           | 120/150                    | 243,4/304,2            |
| Чай с лимоном и сахаром        | 150/200                    | 20,4/27,9              |
| <b>Ужин</b>                    |                            |                        |
| Суп с рыбными консервами       | 180                        | 111,05                 |
| Напиток из шиповника           | 200                        | 65,3                   |
| Хлеб пшеничный                 | 40                         | 94,0                   |
| <b>Итого калорий в день</b>    |                            | 1155,92/1670,21        |