

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

| Дата: 11.02.2026                          | Масса порции (если/сад) | Калорийность порции  |
|-------------------------------------------|-------------------------|----------------------|
| <b>Завтрак 1</b>                          |                         |                      |
| Каша ячневая молочная вязкая              | 150/160                 | 108,6/116,8          |
| Бутерброд с маслом                        | 30/5/40/10              | 111,6/170,8          |
| Чай с сахаром                             | 150/200                 | 19,6/26,8            |
| <b>Завтрак 2</b>                          |                         |                      |
| Напиток из шиповника                      | 100/100                 | 32,65/32,65          |
| <b>Обед</b>                               |                         |                      |
| Соус томатный                             | 30/50                   | 23,0/38,0            |
| Щи из свежей капусты со сметаной, с мясом | 180/200                 | 74,32/82,57          |
| Каша гречневая рассыпчатая                | 110/150                 | 169,38/230,98        |
| Котлеты из говядины                       | 60/70                   | 177,0/221,3          |
| Компот из с/ф                             | 150/200                 | 60,8/81,0            |
| Хлеб пшеничный                            | 30/40                   | 70,5/94,0            |
| <b>Полдник</b>                            |                         |                      |
| Яблоко свежее                             | 95/100                  | 44,65/47,0           |
| Сушка ванильная                           | 20/30                   | 80,8/121,2           |
| Компот из кураги                          | 150/200                 | 50,2/66,9            |
| <b>Ужин</b>                               |                         |                      |
| Суп "Волна" с мясом птицы                 | 120,94                  | 207,7                |
| Чай с лимоном                             | 200                     | 27,9                 |
| хлеб                                      | 40                      | 94,0                 |
| <b>Итого калорий в день</b>               |                         | <b>1023,1/1659,6</b> |