

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

Дата: 12.02.2026	Масса порции (ясли/сад)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Омлет натуральный	100/150	150,1/225,2
Бутерброд с сыром	30/5/10/40/10/15	111,56/170,78
Кофейный напиток с молоком	150/200	58,9/86,0
Завтрак 2		
Сок яблочный	100/100	46,0/46,0
Обед		
Икра кабачковая	30/50	35,7/59,5
Рассольник Ленинградский	180/200	83,95/93,28
Рис отварной	120/150	162,8/203,5
Рыба тушеная с овощами	60/70	61,0/70,0
Компот из смеси с/ф	150/200	60,8/81,0
Хлеб пшеничный	30/40	70,5/94,0
Полдник		
Крендель сахарный	50/60	166,13/199,35
Чай с лимоном и сахаром	150/200	20,4/27,9
Ужин		
Суп молочный с макаронными изделиями	200	140,0
Кисель из консервантов	180	22,27
хлеб	40	94,0
Итого калорий в день		1063,68/1666,5