



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

Дата: 19.02.2026	Масса порции (если/сад)	Калорийность порции
Завтрак 1		
Каша "Дружба"	120/150	101,4/126,8
Бутерброд с сыром	30/5/10/40/10/15	147,4/224,5
Какао с молоком	150/200	60,8/100,4
Завтрак 2		
Блины	30/30	86,6/86,6
Сок яблочный	100/100	46,0/46,0
Обед		
Огурец солёный	40/50	5,2/6,5
Борщ с капустой свежей, со сметаной	180/200	70,03/77,81
Плов из отварной говядины	120/150	209,3/261,6
Компот из с/ф	150/200	60,8/81,0
Хлеб пшеничный	30/40	70,5/94,0
Полдник		
Батон нарезной с повидлом	30/15/40/15	120,37/146,54
Чай с лимоном и сахаром	150/200	20,4/27,9
Ужин		
Омлет натуральный	150	225,2
Компот из кураги	200	66,9
Хлеб пшеничный	40	94,0
Итого калорий в день		998,76/1665,73