

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Детский сад № 19»
(МБДОУ № 19)



МЕНЮ
5 июля 2021

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Выход	Энергетическая ценность (ккал)	
		Если в гр.	Сад в гр.	Если в гр.	Сад в гр.
	Омлет натуральный	65	85	110,54	131,7
	Каша рассыпчатая перловая	80	80	97,6	97,6
	Масло сливочное порционное	5	5	37	37
	Хлеб пшеничный	30	40	60	80
	Кофейный напиток с молоком	150	180	89	118,6
	Фрукты	50	50	18,5	18,5
	Итого за завтрак	350	400	412,64	483,4
2-й Завтрак	Сок	100	100	46	46
	Итого 2-й завтрак	100	100	46	46
Обед	Суп из овощей на курином бульоне	150	200	69,14	92,19
	Курица в соусе томатном	95	110	170,1	196,96
	Макаронные изделия отварные	70	110	98,51	140,73
	Компот из смеси сухофруктов	150	180	85	102
	Хлеб ржаной	40	50	84	104
	Итого за обед	465	600	506,75	636
Полдник	Рагу овощное	180	200	146,64	162,93
	Огурец свежий	40	50	6	7,5
	Хлеб пшеничный	30	39	60	78
	Чай с сахаром	180	200	46,8	52
	Итого за полдник	400	450	259,44	300,43
Ужин	Кефир	150	180	75	90
	Кондитерские изделия	20	40	87	174
	Фрукты	30	30	11	11
	Итого за ужин	210	250	173	275
	Всего за день			1397,83	1741