



Утверждаю:  
 И. О. Заведующего МБДОУ №19  
 М.С. Бабиева  
 05.08.2021

**МЕНЮ**  
 06.08.2021

Прием пищи	Наименование блюд	Выход		Энергетическая ценность (ккал)	
		Ясли в гр.	Сад в гр.	Ясли в гр.	Сад в гр.
Завтрак	Яйцо отварное	40	40	57	57
	Капуста тушенная	125	155	108,95	135,1
	Масло сливочное порционное	5	5	37,5	37,5
	Хлеб пшеничный	30	40	60	80
	Чай с сахаром	180	200	46,8	52
	Итого за завтрак	350	400	310,25	361,6
2-й Завтрак	Сок	100	100	46	46
	Итого 2-й завтрак	100	100	46	46
Обед	Суп "Крестьянский" с крупой	150	200	63,26	84,35
	Котлета из говядины	60	72	164,64	197,57
	Макаронные изделия отварные	70	100	98,51	140,73
	Овощи свежие	30	63	4,2	8,8
	Компот из смеси сухофруктов	150	180	85	102
	Хлеб ржаной	40	51	84	106
	Итого за обед	460	615	499,61	640
Полдник	Запеканка из творога с морковью	127/8	170/9	262,83	351,81
	Какао с молоком	180	200	123,96	137,7
	Хлеб пшеничный	19	26	38	52
	Фрукты	90	80	33,3	29,6
	Итого за полдник	405	459	458,09	571,11
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				1486,95	1894