



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ №19
Н.В. Осипенко
06.07.2021

МЕНЮ
7 июля 2021

Прием пищи	Наименование блюд	Выход		Энергетическая ценность (ккал)	
		Если в гр.	Сад в гр.	Если в гр.	Сад в гр.
	Каша молочная геркулесовая	160	180	189,5	213,2
	Хлеб пшеничный	30	40	60	80
	Масло сливочное порционное	5	5	37	37
	Чай с сахаром	150	180	46,8	52
	Яйцо отварное	40	40	57	57
	Итого за завтрак	355	405	390,3	439,2
2-й Завтрак	Сок	100	100	46	46
	Итого 2-й завтрак	100	100	46	46
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	200	59,27	79
	Картофельная запеканка с мясом	138	172	225,09	280,54
	Салат из свежих огурцов	30	50	31,08	51,8
	Компот из смеси сухофруктов	150	180	85	102
	Хлеб ржаной	40	50	84	104
	Итого за обед	468	602	484,44	617
Полдник	Вареники ленивые со сметаной	100/10	140/11	175,61	245,85
	Какао с молоком	180	200	124	138,5
	Хлеб пшеничный	30	39	60	78
	Фрукты	110	100	40,7	37
	Итого за полдник	400	451	400,31	499,35
Ужин	Кефир	150	180	75	90
	Кондитерские изделия	20	40	87	174
	Фрукты	30	30	11	11
	Итого за ужин	200	250	173	275
	Всего за день			1494,05	1877

Н.В. Осипенко