

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



МЕНЮ
 08.04.2021

Прием пищи	Наименование блюд	Выход		Энергетическая ценность (ккал)	
		Если в гр.	Сад в гр.	Если в гр.	Сад в гр.
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	160	200	124,86	156,08
	Масло сливочное порционное	5	5	37,4	37,4
	Хлеб пшеничный	30	40	60	80
	Кофейный напиток с молоком	180	200	89	118,6
	Итого за завтрак	345	405	311,26	392,08
2-й Завтрак	Сок	99	99	45,5	45,5
	Итого 2-й завтрак	101	101	45,5	45,5
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	200	66,67	88,89
	Плов из отварной говядины	140	173	223,16	240
	Салат из квашенной капусты с луком	30	43	33,18	47,6
	Компот из свежих плодов	150	180	46	54
	Хлеб ржаной	40	50	84	105
	Итого за обед	470	596	453,01	535
Полдник	Рыба тушеная в томате с овощами	117	122	130,35	140,61
	Картофель отварной	70	70	85,15	85,15
	Овощи соленые	30	50	12	20
	Хлеб пшеничный	30	40	60	80
	Чай с лимоном	150	180	29,38	35,26
	Фрукты	50	50	18,5	18,5
	Итого за полдник	417	472	335,38	379,52
Ужин	Кефир	150	180	75	90
	Булочка Российская"	60	70	200	233
	Итого за ужин	200	250	275	323
	Всего за день			1420,15	1675