

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



Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ №19
 И.В. Осипенко
 07.09.2021

МЕНЮ
 08.09.2021

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Выход	Энергетическая ценность (ккал)	
		Ясли в гр.	Сал в гр.	Ясли в гр.	Сал в гр.
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	198	177,7	236,9
	Масло сливочное порционное	5	5	37,4	37,4
	Чай с сахаром	150	180	50	55,5
	Яйцо отварное	40	40	57	57
	Хлеб пшеничный	30	30	60	60
	Итого за завтрак	375	453	382,1	446,8
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	120	160	228,35	252
	Салат из свежих помидор	30	30	55,3	55,3
	Компот из свежих плодов	150	180	85	102
	Хлеб ржаной	40	50	103,6	129,5
	Итого за обед	490	430	531,52	617,8
Полдник	Вареники ленивые с сметаной	100/10	140/10	193,17	245,85
	Хлеб пшеничный	30	30	60	60
	Какао с молоком	180	200	124	138
	груши	100	100	37	37
	Итого за полдник	455	485	414,17	480,85
Ужин	Кефир	150	177	75	90
	Кондитерские изделия	20	40	33	83
	Яблоки	30	30	11	11
	Итого за ужин	180	207	119	184
	Всего за день			1492,79	1775,45