

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



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ №19
Н.В. Осипенко
08.04.2021

МЕНЮ
09.04.2021

Прием пищи	Наименование блюд	Выход		Энергетическая ценность (ккал)	
		Если в гр.	Сад в гр.	Если в гр.	Сад в гр.
Завтрак	Яйцо отварное	40	40	57	57
	Капуста тушеная	125	155	108,95	135,1
	Хлеб пшеничный	30	40	60	80
	Масло сливочное порционное	5	5	37,4	37,4
	Чай с сахаром	180	200	46,8	52
	Итого за завтрак	380	440	310,15	361,5
2-й Завтрак	Сок	100	100	46	46
	Итого 2-й завтрак	100	100	46	46
Обед	Рассольник "Ленинградский"	150	200	89,76	119,68
	Котлета из говядины	60	70	161,64	177
	Свекла отварная	30	50	19,93	33,21
	Компот из смеси сухофруктов	150	180	85	102
	Хлеб ржаной	40	51	84	107,1
	Итого за обед	580	551	440,33	539
Полдник	Запеканка из творога с морковью с повидлом	120/10	150/10	159,4	188,2
	Какао с молоком	180	200	124	138
	Хлеб пшеничный	19	28	38	56
	Фрукты	90	90	33,3	33,3
	Итого за полдник	419	478	354,7	415,5
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			1324,18	1637