

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



Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ №19
 С.Н.Е. Осипенко
 08.09.2021

МЕНЮ
 09.09.2021

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Выход	Энергетическая ценность (ккал)	
		Если в гр.	Сад в гр.	Если в гр.	Сад в гр.
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	201	124,86	156,08
	Масло сливочное порционное	5	5	37	37
	Кофейный напиток с молоком	180	200	118,6	131,7
	Сыр порционный	10	15	37	48,1
	Хлеб пшеничный	30	30	60	60
	Итого за завтрак	375	451	377,46	432,88
2-й завтрак	Сок	100	101	46	46,5
	Итого 2-й завтрак	100	100	46	46,5
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	200	66,67	88,89
	Плов из отварной говядины	132	167	223,16	282
	Компот из свежих плодов	150	180	46	54
	Салат из свежих огурцов	30	30	55,3	55,3
	Хлеб ржаной	40	51	84	106
	Итого за обед	502	461	475,13	586,33
Полдник	Рыба, тушеная в томате с овощами	110	133	130,35	149,29
	Картофель отварной	80	100	65,15	85,15
	Хлеб пшеничный	30	49	60	82
	Фрукты	50	50	37	37
	Чай с сахаром	180	200	50	55,5
	Итого за полдник	450	532	342,5	408,94
Ужин	Кефир	150	180	75	90
	Булочка "Российская"	60	70	200	233
	Итого за ужин	150	180	275	323
	Всего за день			1516,09	1797,65