

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



Утверждаю:
М.С. Бабиева
09.08.2021

МЕНЮ
10.08.2021

Прием пищи	Наименование блюд	Выход		Энергетическая ценность (ккал)	
		Если в гр.	Сал в гр.	Если в гр.	Сал в гр.
Завтрак	Яйцо отварное	40	40	57	57
	Макаронные изделия отварные	100	110	127,94	140,73
	Масло сливочное порционное	5	5	37	37
	Сыр порционный	10	11	30	33
	Кофейный напиток с молоком	150	180	98,8	118,6
	Хлеб пшеничный	30	40	60	80
	Фрукты	50	50	18,5	18,5
	Итого за завтрак	355	396	429,24	484,83
2-й Завтрак	Сок	100	100	46	46
	Итого 2-й завтрак	100	100	46	46
Обед	Свекольник	150	200	62,5	83,33
	Гуляш из говядины	40/20	43/30	198,6	214
	Каша рассыпчатая гречневая	70	90	123	158,1
	салат из свежих помидор	30	7	34,18	63
	Компот из свежих плодов	150	180	46	54
	Хлеб ржаной	40	50	84	104
	Итого за обед	680	779	548,28	675,93
Полдник	Биточки рыбные	60	90	73,55	110,32
	Пюре картофельное	120	120	106,96	106,96
	Икра кабачковая	40	50	34,8	43,5
	Хлеб пшеничный	19	23	38	46
	Чай с сахаром	180	200	46,8	52
	Итого за полдник	400	460	300,11	358,78
Ужин	Кефир	150	180	75	90
	Булочка "Российская"	60	70	200	233
	Итого за ужин	210	250	275	323
	Всего за день			1598,63	1888,54