

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



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ №19
Н.В. Осипенко
10.11.2021

МЕНЮ
11.11.2021

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Выход	Энергетическая ценность (ккал)	
		Ясли в гр.	Сад в гр.	Ясли в гр.	Сад в гр.
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	160	180	124,86	140,47
	Масло сливочное порционное	5	5	37	37
	Кофейный напиток с молоком	180	200	118,6	131,7
	Хлеб пшеничный	30	40	60	80
	Сыр порционный	10	15	30	45
	Итого за завтрак	355	405	370,46	434,17
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	130	161	219,77	272
	Компот из свежих плодов	150	180	46	54
	Салат из квашеной капусты с луком	30	59	33,18	62,25
	Хлеб ржаной	40	49	88	108,29
	Итого за обед	460	600	453,62	585,52
Полдник	Рыба, тушеная в томате с овощами	95	114	106,74	128,08
	Картофель отварной	90	100	76,65	85,16
	Хлеб пшеничный	30	40	60	80
	Фрукты	40	40	14,8	14,8
	Чай с сахаром	180	200	50	55,5
	Итого за полдник	405	454	308,19	363,54
Ужин	Кефир	150	180	75	90
	Булочка "Российская"	60	70	200	233
	Итого за ужин	210	250	275	323
	Всего за день			1453,27	1752,73

Н.В. Осипенко