

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



МЕНЮ
 12.11.2021

Прием пищи	Наименование блюд	Выход		Энергетическая ценность (ккал)	
		Ясли в гр.	Сад в гр.	Ясли в гр.	Сад в гр.
Завтрак	Яйцо отварное	40	40	57	57
	Капуста тушеная	125	155	108,95	135,1
	Масло сливочное порционное	5	5	37,5	37,5
	Чай с сахаром	180	200	46,8	55,5
	Хлеб пшеничный	30	40	60	80
	Итого за завтрак	350	400	310,25	365,1
2-й Завтрак	Сок	101	102	46	46,5
	Итого 2-й завтрак	100	100	46	46,5
Обед	Рассольник "Ленинградский"	150	200	89,76	119,68
	Кнели из говядины	50	68	145,96	198,5
	Макаронные изделия отварные	70	100	98,51	140,73
	Огурцы соленые	30	50	3,9	6,5
	Компот из смеси сухофруктов	150	180	85	102
	Хлеб ржаной	40	50	88,4	110,5
	Итого за обед	450	604	423,13	567,41
Полдник	запеканка из творога с морковью и повидлом	120/10	150/10	280,8	351
	Какао с молоком	180	200	138,52	153,92
	Фрукты	90	90	33,3	33,3
	Хлеб пшеничный	26	33	52	66
	Итого за полдник	400	450	504,62	604,22
Ужин	Кефир	150	180	75	90
	Фрукты	30	30	11	11
	Кондитерские изделия	20	40	87	174
	Итого за ужин	200	250	173	275
	Всего за день			1457,00	1858,23

В.В. Есипенко