

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



Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ №19  
Н.В. Осипенко  
12.04.2021

**МЕНЮ**  
13.04.2021

Принем пищи	Наименование блюд	Выход		Энергетическая ценность (ккал)	
		Если в гр.	Сад в гр.	Если в гр.	Сад в гр.
Завтрак	Яйцо отварное	40	40	28,5	28,5
	Макаронные изделия отварные	80	80	140,7	140,7
	Масло сливочное порционное	5	5	37,5	37,5
	Икра кабачковая консервированная	30	49	16,5	27,5
	Кофейный напиток с молоком	150	180	89	118,6
	Хлеб йодированный	30	40	60	80
	Яблоки	50	50	18,5	18,5
	Итого за завтрак	355	404	390,7	451,3
2-й Завтрак	Сок	100	100	45	45
	Итого 2-й завтрак	100	100	45	45
Обед	Свекольник	150	180	62,5	83
	Гуляш из говядины	40/40	44/40	165	203
	Каша рассыпчатая гречневая	70	90	123	193
	Салат из квашенной капусты с луком	30	35	33,15	55,2
	Компот из смеси сухофруктов	150	180	46	54
	Хлеб ржаной	40	50	84	105
	Итого за обед	680	779	513,65	693,2
Полдник	Сельдь с луком	35/16	36/16	55,1	60,9
	Пюре картофельное	120	130	128	139
	Икра морковная	40	60	46,4	58
	Сыр порционный	10	15	30	42
	Хлеб йодированный	30	39	60	80
	Чай с сахаром	180	200	46,8	52
	Итого за полдник	415	455	366,3	431,9
Ужин	Кефир	150	180	75	90
	Булочка "Российская"	60	70	200	233
	Итого за ужин	210	250	275	323
	Всего за день			1545,65	1854,40