

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



МЕНЮ
14.09.2021

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность (ккал)		
		Ясли в гр.	Выход Сал в гр.	Ясли в гр.	Сал в гр.
Завтрак	Яйцо отварное	40	40	57	57
	Макаронные изделия отварные	100	100	127,94	127,94
	Масло сливочное порционное	5	5	37	37
	Сыр порционный	10	16	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	472,04
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	60	75	198,6	214
	Каша рассыпчатая гречневая	70	100	123	158,1
	свежий помидор	30	50	0	63
	Компот из свежих плодов	150	180	46	54
	Хлеб ржаной	40	50	84	104
	Итого за обед	680	779	514,1	675,93
Полдник	Биточки рыбные	60	78	73,55	110,32
	Пюре картофельное	120	130	106,96	126,96
	Икра свекольная	40	50	34,8	36,8
	Хлеб пшеничный	19	33	38	46
	Чай с сахаром	180	200	46,8	52
	Итого за полдник	419	491	300,11	372,08
Ужин	Кефир	150	180	75	90
	Булочка "Российская"	60	70	200	212
	Итого за ужин	210	250	275	302
	Всего за день			1564,45	1868,05