

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



**МЕНЮ**  
14.10.2021

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Выход	Энергетическая ценность (ккал)	
		Если в гр.	Сад в гр.	Если в гр.	Сад в гр.
Завтрак	Суп молочный с крупой рисовой	170	200	126,26	148,54
	Масло сливочное порционное	5	5	37	37
	Кофейный напиток с молоком	180	200	106,8	118,6
	Хлеб пшеничный	30	40	60	80
	Итого за завтрак	355	405	330,06	384,14
2-й Завтрак	Сок	100	100	46	46
	Итого 2-й завтрак	100	100	46	46
Обед	Борщ "Украинский"	150	200	89,76	119,68
	Мясо, тушеное с овощами в соусе	138	174	207,73	284,0
	Огурцы соленые	20	50	2,6	6,5
	Компот из свежих плодов	150	180	46	54
	Хлеб ржаной	40	50	88	110,5
	Итого за обед	458	600	434,09	600
Полдник	Рыба запеченная в омлете	60	82	190,8	217,79
	Хлеб пшеничный	30	39	60	78
	Каша перловая рассыпчатая	100	110	139,44	153,38
	Чай с сахаром	180	200	46,8	52
	Фрукты	60	60	22,2	22,2
	Итого за полдник	400	450	459,24	523,37
Ужин	Кефир	150	180	75	90
	Печенье	20	40	87	174
	Фрукты	30	30	11	11
	Итого за ужин	200	250	173	275
	Всего за день			1442,39	1828,51

*Ср. Осипенко*