

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



Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ №19  
Н.В. Осипенко  
14.04.2021

**МЕНЮ**  
15.04.2021

| Прием пищи    | Наименование блюд                | Выход      |           | Энергетическая ценность (ккал) |           |
|---------------|----------------------------------|------------|-----------|--------------------------------|-----------|
|               |                                  | Ясли в гр. | Сад в гр. | Ясли в гр.                     | Сад в гр. |
| Завтрак       | Каша рисовая молочная            | 150        | 180       | 111                            | 133       |
|               | Масло сливочное порционное       | 5          | 5         | 37,4                           | 37,4      |
|               | Кофейный напиток с молоком       | 150        | 180       | 89                             | 118,6     |
|               | Хлеб пшеничный                   | 30         | 40        | 60                             | 80        |
|               | Яблоки                           | 50         | 50        | 18,5                           | 18,5      |
|               | Итого за завтрак                 | 355        | 415       | 315                            | 387       |
| 2-й завтрак   | Сок                              | 100        | 100       | 46                             | 46        |
|               | Итого 2-й завтрак                | 100        | 100       | 46                             | 46        |
| Обед          | Борщ "Украинский"                | 150        | 200       | 66                             | 88,89     |
|               | Мясо отварное, тушеное с овощами | 138        | 175       | 207,2                          | 283,0     |
|               | Овощи соленые                    | 30         | 50        | 12                             | 20        |
|               | Компот из смеси сухофруктов      | 150        | 180       | 85                             | 102       |
|               | Хлеб ржаной                      | 40         | 50        | 84                             | 105       |
|               | Итого за обед                    | 468        | 605       | 454                            | 598       |
| Полдник       | Рыба запеченная в омлете         | 83         | 96        | 159                            | 184       |
|               | Каша рассыпчатая перловая        | 90         | 90        | 125                            | 125       |
|               | Хлеб пшеничный                   | 30         | 41        | 60                             | 80        |
|               | Свекла отварная                  | 40         | 50        | 19                             | 33,21     |
|               | Чай с сахаром                    | 180        | 200       | 46,8                           | 52        |
|               | Итого за полдник                 | 393        | 436       | 409                            | 478       |
| Ужин          | Кефир                            | 150        | 180       | 75                             | 90        |
|               | Кондитерские изделия             | 20         | 40        | 87                             | 174       |
|               | Фрукты                           | 30         | 30        | 11                             | 11        |
|               | Итого за ужин                    | 200        | 250       | 173                            | 264       |
| Всего за день |                                  |            |           | 1427,00                        | 1827,00   |