



Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ №19  
Н.В. Осипенко  
14.05.2021

**МЕНЮ**  
15 июля 2021

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Выход	Энергетическая ценность (ккал)	
		Ясли в гр.	Сад в гр.	Ясли в гр.	Сад в гр.
	Каша рисовая молочная	150	180	111	133
	Кофейный напиток с молоком	150	180	89	118,6
	Масло сливочное порционное	5	5	37	37
	Хлеб пшеничный йодиров	30	40	60	80
	Фрукты	40	40	14,6	14,6
	Сыр порционный	8	10	24	30
	Итого за завтрак	353	415	335,6	413,2
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 в соусе	140	178	210,2	285
	Огурцы свежие	30	50	4,5	7,5
	Хлеб ржаной	40	51	84	106
	Компот из свежих плодов	150	180	46	54
	Итого за обед	470	608	410,7	541
Полдник	Рыба запеченная в омлете	83	104	159	199,2
	Икра овощная	140	150	162,4	174
	Хлеб пшеничный йодиров	30	41	60	82
	Чай с сахаром	180	200	46,8	52
	Итого за полдник	403	454	428,2	507,2
Ужин	Кефир	150	180	75	90
	Кондитерские изделия	20	40	87	174
	Фрукты	30	30	11	11
	Итого за ужин	210	250	173	275
	Всего за день			1393,5	1782