

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



**МЕНЮ**  
15.10.2021

Прием пищи	Наименование блюда	Выход		Энергетическая ценность (ккал)	
		Если в гр.	Сад в гр.	Если в гр.	Сад в гр.
Завтрак	Яйцо отварное	20	20	28,5	28,5
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	180	155,8	199,4
	Масло сливочное порционное	5	5	37,4	37,4
	Чай с сахаром	180	200	46,8	52
	Хлеб пшеничный	30	40	60	80
	Итого за завтрак	355	405	328,5	397,3
2-й Завтрак	Сок	100	102	46	46,5
	Итого 2-й завтрак	100	102	46	46,5
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	200	59,27	79
	Биточки из говядины	60	72	161,6	193,9
	Капуста тушеная	90	150	78,44	130,7
	Компот из смеси сухофруктов	150	180	85	102
	Хлеб ржаной	40	49	84	105
	Итого за обед	450	602	468,31	610,62
Полдник	Запеканка рисовая с творогом с повидлом	120/10	160/12	261,72	348,96
	Хлеб пшеничный	19	28	38	56
	Какао с молоком	180	200	124	138,5
	Фрукты	90	90	33,3	33,3
	Итого за полдник	400	462	457,02	576,76
Ужин	Кефир	150	180	75	90
	Кондитерские изделия	20	40	87	174
	Фрукты	30	30	11	13
	Итого за ужин	200	250	173	277
	Всего за день			1472,83	1908,18

*[Handwritten signature]*