

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



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ №19

Н.В. Осипенко

15.07.2021

**МЕНЮ**  
16 июля 2021

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Выход	Энергетическая ценность (ккал)	
		Если в гр.	Сад в гр.	Если в гр.	Сад в гр.
	Яйцо отварное	20	20	28,5	28,5
	Каша пшенная молочная жидкая	150	180	155,8	199,4
	Масло сливочное порционное	5	5	37	37
	Хлеб пшеничный	30	40	60	80
	Чай с сахаром	180	200	46,8	52
	Итого за завтрак	355	405	328,1	396,9
2-й Завтрак	Сок	100	100	46	46
	Итого 2-й завтрак	100	100	46	46
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	200	59,27	79
	Биточки из говядины	60	75	161,64	202
	Картофель отварной	70	100	85,1	121,6
	Огурцы свежие	30	50	4,5	7,5
	Хлеб ржаной	40	51	84	106
	Компот из смеси сухофруктов	150	180	85	102
	Итого за обед	460	606	479,51	618
Полдник	Запеканка морковная с творогом	150/8	180/13	333,05	399,66
	Какао с молоком	180	200	124	138,5
	Хлеб пшеничный	19	27	38	54
	Фрукты	70	70	25,9	25,9
	Итого за полдник	408	463	520,95	618,06
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			1547,56	1954