

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



МЕНЮ
16.09.2021

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Выход	Энергетическая ценность (ккал)	
		Если в гр.	Сад в гр.	Если в гр.	Сад в гр.
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	180	111	133
	Масло сливочное порционное	5	5	37	37
	Кофейный напиток с молоком	180	200	89	118,6
	Хлеб пшеничный	30	30	60	60
	Сыр порционный	10	15	24	30
	Итого за завтрак	375	430	321	378,6
2-й Завтрак	Сок	100	99	46	45,5
	Итого 2-й завтрак	100	99	46	45,5
Обед	Борщ "Украинский"	150	200	66	88,89
	Мясо, тушеное с овощами в соусе	140	175	210,2	285,0
	Помидоры свежие	0	36	0	7,5
	Компот из свежих плодов	150	180	46	54
	Хлеб ржаной	40	50	84	106
	Итого за обед	480	466	406,2	541,39
Полдник	Рыба запеченная в омлете	50	75	159	199,2
	Хлеб пшеничный	30	51	60	80
	Капуста тушеная	120	150	162,4	174
	Чай с сахаром	180	200	46,8	52
	Фрукты	40	40	13	13
	Итого за полдник	380	476	428,2	505,2
Ужин	Кефир	150	180	75	90
	Кондитерские изделия	20	40	87	174
	Фрукты	30	40	11	13
	Итого за ужин	150	180	173	277
	Всего за день			1374,40	1747,69