



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ №19

Н.В. Осипенко

15.11.2021

МЕНЮ

16.11.2021

Прием пищи	Наименование блюд	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
	Макаронные изделия отварные	100	110	140,73	154,8
	Икра кабачковая консервированная	40	52	41,04	68,4
	Масло сливочное порционное	5	5	37	37
	Кофейный напиток с молоком	180	200	98,8	118,6
	Сыр порционный	10	15	30	45
	Хлеб пшеничный	30	40	60	80
	Итого за завтрак	355	402	436,07	529,6
2-й Завтрак	Сок	100	100	46	46
	Итого 2-й завтрак	100	100	46	46
Обед	Свекольник	150	200	62,5	83,33
	Гуляш из говядины	50	70	141,9	199
	Каша рассыпчатая гречневая	70	100	123,11	175,87
	Салат из квашенной капусты с луком	30	55	33,18	60,83
	Компот из свежих плодов	150	180	46	54
	Хлеб ржаной	40	51	88	112,7
	Итого за обед	450	605	494,69	685,38
	Полдник	Биточки рыбные	50	65	61,29
Пюре картофельное		120	140	128,36	149,75
Хлеб пшеничный		21	29	42	58
Фрукты		50	50	18,5	18,5
Чай с сахаром		180	200	46,8	52
Итого за полдник		400	455	296,95	357,93
Ужин	Кефир	150	180	75	90
	Булочка "Российская"	60	70	200	212
	Итого за ужин	210	250	275	302
	Всего за день			1548,71	1920,91

Ср. МВМ