

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



МЕНЮ
 18.11.2021

Прием пищи	Наименование блюд	Выход		Энергетическая ценность (ккал)	
		Ясли в гр.	Сад в гр.	Ясли в гр.	Сад в гр.
Завтрак	Суп молочный с крупой рисовой	160	180	118,83	133,69
	Масло сливочное порционное	5	5	37	37
	Сыр порционный	8	15	28,8	54
	Кофейный напиток с молоком	180	200	89	118,6
	Хлеб пшеничный	30	40	60	80
	Итого за завтрак	353	400	333,63	423,29
2-й Завтрак	Сок	100	100	46	46
	Итого 2-й завтрак	100	100	46	46
Обед	Борщ "Украинский"	150	200	89,76	119,68
	Мясо, тушеное с овощами в соусе	135	170	203,23	255,9
	Огурцы соленые	30	50	3,9	6,5
	Компот из свежих плодов	150	180	46	54
	Хлеб ржаной	40	51	88	112,71
	Итого за обед	465	600	430,89	600
Полдник	Рыба запеченная в омлете	60	73	153,8	187,12
	Хлеб пшеничный	30	39	60	78
	Каша перловая рассыпчатая	100	120	139,44	167,33
	Чай с сахаром	180	200	46,8	52
	Фрукты	60	60	19,5	19,5
	Итого за полдник	400	453	419,54	503,95
Ужин	Кефир	150	180	75	90
	Кондитерские изделия	20	40	87	174
	Фрукты	30	30	11	11
	Итого за ужин	200	250	173	275
Всего за день				1403,06	1848,24