



Утверждаю:  
 Заведующий МБДОУ №19  
 Н.В. Осипенко  
 16.07.2021

**МЕНЮ**  
 19.07.2021

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Выход	Энергетическая ценность (ккал)	
		Ясли в гр.	Сад в гр.	Ясли в гр.	Сад в гр.
Завтрак	Омлет натуральный	65	85	110,54	131,7
	Каша перловая рассыпчатая	80	80	97,6	97,6
	Масло сливочное порционное	5	5	37	37
	Кофейный напиток с молоком	150	180	89	118,6
	Хлеб пшеничный йодированный	30	40	60	80
	Фрукты	50	50	18,5	18,5
	Итого за завтрак	350	400	412,64	483,4
2-й Завтрак	Сок	100	100	46	46
	Итого 2-й завтрак	100	100	46	46
Обед	Суп из овощей на курином бульоне	150	200	69,14	92,19
	Курица в соусе томатном	95	106	170,1	189,8
	Макаронные изделия отварные	70	120	98,51	168,87
	Компот из смеси сухофруктов	150	180	85	102
	Хлеб ржаной	40	50	84	104
	Итого за обед	465	606	506,75	657
Полдник	Рагу овощное	180	200	146,64	162,93
	Огурец свежий	40	50	6	7,5
	Хлеб пшеничный йодированный	30	40	60	80
	Чай с сахаром	180	200	46,8	52
	Итого за полдник	400	450	259,44	300,43
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			1397,83	1762