

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



МЕНЮ
20.05.2021

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Выход	Энергетическая ценность (ккал)	
		Ясли в гр.	Сад в гр.	Ясли в гр.	Сад в гр.
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	180	111	133
	Хлеб пшеничный йодированный	30	40	60	80
	Масло сливочное порционное	5	5	37,4	37,4
	Сыр порционный	10	15	30	45
	Кофейный напиток с молоком	150	180	89	118,6
	Фрукты	40	40	14	14
	Итого за завтрак	355	420	341,4	428
2-й завтрак	Сок	100	100	46	46
	Итого 2-й завтрак	100	100	46	46
Обед	Борщ "Украинский"	150	200	66	88,9
	Мясо отварное, тушеное с овощами в соусе	138	175	207,2	262,8
	Салат из редиса	30	50	35,8	59,7
	Компот из свежих плодов	150	180	46	54
	Хлеб ржаной	40	50	84	105
	Итого за обед	468	605	439	570
Полдник	Рыба запеченая в омлете	83	98	159	187,73
	Икра морковная	140	160	159,3	182,1
	Хлеб пшеничный йодированный	30	40	60	80
	Чай с сахаром	180	200	46,8	52
	Итого за полдник	403	458	425,1	501,83
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			1424,5	1821