

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



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ №19
Н.В. Осипенко
19.08.2021

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход | | Энергетическая ценность (ккал) | |
|-------------|--|------------|-----------|--------------------------------|-----------|
| | | Ясли в гр. | Сал в гр. | Ясли в гр. | Сал в гр. |
| Завтрак | Яйцо отварное | 40 | 40 | 57 | 57 |
| | Капуста тушенная | 125 | 175 | 108,95 | 135,1 |
| | Масло сливочное порционное | 5 | 5 | 37,5 | 37,5 |
| | Чай с сахаром | 180 | 180 | 46,8 | 46,8 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 60 | 80 |
| | Итого за завтрак | 380 | 440 | 310,25 | 356,4 |
| 2-й завтрак | Сок | 100 | 100 | 46 | 46 |
| | Итого 2-й завтрак | 100 | 100 | 46 | 46 |
| Обед | Суп "Крестьянский" с крупой | 150 | 200 | 63,26 | 84,35 |
| | Котлета из говядины | 60 | 70 | 164,64 | 197,6 |
| | Макаронные изделия отварные | 100 | 100 | 140,7 | 140,7 |
| | Свежие помидоры | 0 | 60 | 0 | 34,3 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 180 | 85 | 102 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 52 | 84 | 106 |
| | Итого за обед | 460 | 540 | 453,6 | 558,92 |
| Полдник | Запеканка из творога с морковью и повидлом | 150/10 | 180/12 | 118,83 | 133,69 |
| | Хлеб пшеничный | 19 | 31 | 38 | 56 |
| | Яблоки | 60 | 60 | 11 | 14,7 |
| | Какао с молоком | 180 | 200 | 124 | 137,7 |
| | Итого за полдник | 409 | 471 | 291,83 | 342,09 |
| Ужин | Кефир | 150 | 176 | 75 | 90 |
| | Яблоки | 40 | 50 | 11 | 14,7 |
| | Кондитерские изделия | 12 | 20 | 33 | 83 |
| | Итого за ужин | 162 | 196 | 108 | 173 |
| | Всего за день | | | 1209,68 | 1476,41 |