



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ №19
Н.В. Осипенко
19.10.2021

МЕНЮ
20.10.2021

Прием пищи	Наименование блюд	Выход		Энергетическая ценность (ккал)	
		Ясли в гр.	Сад в гр.	Ясли в гр.	Сад в гр.
Завтрак	Суп молочный геркулесовый	150	180	111,41	133,69
	Масло сливочное порционное	5	5	37,4	37,4
	Чай с сахаром	180	200	46,8	55,5
	Яйцо отварное	20	20	28,5	28,5
	Хлеб пшеничный	30	40	60	80
	Итого за завтрак	355	405	284,11	335,09
2-й Завтрак	Сок	100	100	46	46
	Итого 2-й завтрак	100	100	46	46
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	200	59,27	79
	Картофельная запеканка с мясом	138	172	216,93	262
	Свекла отварная	20	50	13,28	33,21
	Компот из смеси сухофруктов	150	180	85	102
	Хлеб ржаной	40	49	88,4	108,29
	Итого за обед	458	602	462,88	584,5
Полдник	Запеканка пшеничная с творогом	134/10	150/12	309,83	346,83
	Хлеб пшеничный	10	20	20	40
	Какао с молоком	180	200	124	138
	Фрукты	80	90	29,6	33,3
	Итого за полдник	404	452	463,43	558,13
Ужин	Кефир	150	180	75	90
	Хлеб пшеничный	20	20	40	40
	Фрукты	30	50	11	18,5
	Итого за ужин	200	250	126	149
	Всего за день			1382,42	1672,22

Н.В. Осипенко