

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



Утверждаю:  
 Заведующий МБДОУ №19  
 Н.В. Осипенко  
 20.04.2021

**МЕНЮ**  
 21.04.2021

Прием пищи	Наименование блюд	Выход		Энергетическая ценность (ккал)	
		Ясли в гр.	Сад в гр.	Ясли в гр.	Сад в гр.
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	200	177,7	236,9
	Масло сливочное порционное	5	5	37,4	37,4
	Чай с сахаром	180	200	50	55,5
	Хлеб пшеничный	30	40	60	80
	Итого за завтрак	355	405	348,77	409,8
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	140	174	228,35	252
	Салат из свеклы с чесноком	30	50	39,9	66,64
	Компот из свежих плодов	150	180	46	54
	Хлеб ржаной	40	50	103,6	129,5
	Итого за обед	470	604	477,12	581
Полдник	Вареники ленивые со сметаной	110/10	140/10	193,17	245,85
	Хлеб пшеничный	30	40	60	80
	Какао с молоком	180	200	124	138
	Яблоки	10	100	37	37
	Итого за полдник	400	450	414,17	500,85
Ужин	Кефир	150	180	75	90
	Кондитерские изделия	20	50	33	83
	Яблоки	30	30	11	11
	Итого за ужин	210	250	119	184
	Всего за день			1381,39	1722,00