



Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ №19  
Н.В. Осипенко  
20.07.2021

**МЕНЮ**  
21.07.2021

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Выход	Энергетическая ценность (ккал)	
		Если в гр.	Сад в гр.	Если в гр.	Сад в гр.
Завтрак	Яйцо отварное	40	40	57	57
	Каша молочная геркулесовая	160	180	189,5	213,2
	Масло сливочное порционное	5	5	37,4	37,4
	Хлеб пшеничный	30	40	60	80
	Чай с сахаром	150	180	46,8	52
	Итого за завтрак	355	405	390,7	439,6
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	173	228,35	283,8
	Салат из свежих огурцов	30	50	31,08	51,8
	Компот из смеси сухофруктов	150	180	85	102
	Хлеб ржаной	40	50	84	105
	Итого за обед	470	603	487,7	622
Полдник	Вареники ленивые со сметаной	100/10	140/10	175,61	245,85
	Какао с молоком	180	200	124	138,5
	Хлеб пшеничный	30	41	60	82
	Фрукты	110	110	40,7	40,7
	Итого за полдник	400	456	400,31	506,75
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			1497,71	1889