

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



МЕНЮ
 21.09.2021

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность (ккал)		
		Ясли в гр.	Выход Сад в гр.	Ясли в гр.	Сад в гр.
Завтрак	Суп молочный с крупой рисовой	160	180	118,83	133,69
	Масло сливочное порционное	5	5	37,4	37,4
	Кофейный напиток с молоком	180	200	118,6	131,78
	Хлеб пшеничный	30	40	60	80
	Сыр порционный	10	15	37	48,1
	Итого за завтрак	355	400	371,83	430,97
2-й завтрак	Сок	100	100	46	46
	Итого 2-й завтрак	100	100	46	46
Обед	Свекольник	150	180	62,5	75
	Жаркое по-домашнему	150	190	267,63	339
	Салат из моркови	-	50	-	68,4
	Компот из свежих плодов	150	180	46	54
	Хлеб ржаной	40	51	84	105
	Итого за обед	450	601	459,8	641,4
Полдник	Котлета рыбная "Любительская"	60	104	69,64	120,7
	Капуста тушеная	110	110	95,88	95,88
	Хлеб пшеничный	25	32	50	64
	Чай с сахаром	180	200	46,8	52
	Фрукты	50	50	18,5	18,5
	Итого за полдник	400	496	280,82	351,08
Ужин	Кефир	150	180	75	90
	Булочка "Российская"	60	70	200	212
	Итого за ужин	210	250	275	302
	Всего за день			1433,45	1771,45

[Handwritten signature]