



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ №19
Н.В. Осипенко
20.10.2021

МЕНЮ
21.10.2021

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Выход	Энергетическая ценность (ккал)	
		Если в гр.	Сад в гр.	Если в гр.	Сад в гр.
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	170	200	132,66	156,08
	Масло сливочное порционное	5	5	37	37
	Кофейный напиток с молоком	180	200	118,6	131,7
	Хлеб пшеничный	30	40	60	80
	Итого за завтрак	355	405	348,26	404,78
2-й Завтрак	Сок	100	101	46	46,5
	Итого 2-й завтрак	100	100	46	46,5
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	200	66,67	88,89
	Плов из отварной говядины	138	171	233,3	289
	Компот из свежих плодов	150	180	46	54
	Огурец соленый	20	50	2,6	6,5
	Хлеб ржаной	40	51	88	112,71
	Итого за обед	458	601	436,57	550,85
Полдник	Рыба, тушеная в томате с овощами	117	134	131,46	150,56
	Картофель отварной	70	80	59,61	68,13
	Хлеб пшеничный	30	39	60	78
	Фрукты	40	40	14,8	14,8
	Чай с сахаром	180	200	50	55,5
	Итого за полдник	407	454	315,87	366,99
Ужин	Кефир	150	180	75	90
	Булочка "Российская"	60	70	200	233
	Итого за ужин	210	250	275	323
	Всего за день			1421,70	1692,12