



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ №19
Н.В. Осипенко
21.07.2021

МЕНЮ
22.07.2021

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Выход	Энергетическая ценность (ккал)	
		Ясли в гр.	Сад в гр.	Ясли в гр.	Сад в гр.
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	160	200	124,86	156,08
	Сыр порционный	10	15	30	45
	Масло сливочное порционное	5	5	37,4	37,4
	Хлеб пшеничный	30	40	60	80
	Кофейный напиток с молоком	180	200	118,6	131,7
	Итого за завтрак	355	420	370,86	450,18
2-й Завтрак	Сок	100	100	46	46
	Итого 2-й завтрак	100	100	46	46
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	200	66,67	88,89
	Плов из отварной говядины	140	177	223,16	282,14
	Салат из свежих помидоров	30	59	34,18	67,21
	Компот из свежих плодов	150	180	46	54
	Хлеб ржаной	40	50	84	105
	Итого за обед	470	616	487,7	597
Полдник	Рыба, тушеная в томате с овощами	117	140	130,35	155,97
	Картофель отварной	70	70	85,15	85,15
	Хлеб пшеничный	30	40	60	82
	Чай с сахаром	180	200	46,8	52
	Фрукты	50	50	18,5	18,5
	Итого за полдник	417	460	340,8	393,62
Ужин	Кефир	150	180	75	90
	Булочка "Российская"	60	70	200	233
	Итого за ужин	210	250	275	323
	Всего за день			1520,36	1810