



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ №19
Н.В. Осипенко
22.07.2021

МЕНЮ
23.07.2021

Прием пищи	Наименование блюд	Выход		Энергетическая ценность (ккал)	
		Ясли в гр.	Сад в гр.	Ясли в гр.	Сад в гр.
Завтрак	Яйцо отварное	40	40	57	57
	Капуста тушенная	155	175	135,1	152,53
	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	420	370,86	450,18
2-й Завтрак	Сок	100	100	46	46
	Итого 2-й завтрак	100	100	46	46
Обед	Суп "Крестьянский" с крупой	150	200	63,26	84,35
	Котлета из говядины	60	72	164,64	197,57
	Каша пшеничная рассыпчатая	70	90	108,16	139
	Огурцы свежие	30	65	4,5	9,75
	Компот из смеси сухофруктов	150	180	85	102
	Хлеб ржаной	40	49	84	102,9
	Итого за обед	470	616	487,7	597
Полдник	Запеканка из творога с морковью	120/10	150/13	248,35	310,44
	Какао с молоком	180	200	123,96	137,7
	Хлеб пшеничный	19	29	38	58
	Фрукты	90	90	33,3	33,3
	Итого за полдник	417	460	340,8	393,62
Ужин	Кефир	150	180	75	90
	Кондитерские изделия	20	40	87	174
	Фрукты	30	30	11	11
	Итого за ужин	210	250	173	275
	Всего за день			1418,36	1823