

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



**МЕНЮ**  
23.09.2021

Прием пищи	Наименование блюд	Выход		Энергетическая ценность (ккал)	
		Если в гр.	Сад в гр.	Если в гр.	Сад в гр.
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	160	200	124,86	156,08
	Масло сливочное порционное	5	5	37	37
	Кофейный напиток с молоком	180	200	118,6	131,7
	Сыр порционный	10	15	37	48,1
	Хлеб пшеничный	30	40	60	80
	Итого за завтрак	355	420	377,46	452,88
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	140	173	223,16	282
	Компот из свежих плодов	150	180	46	54
	Икра баклажанная	30	62	24	49,6
	Хлеб ржаной	40	49	84	104
	Итого за обед	470	615	443,83	578,63
Полдник	Рыба, тушеная в томате с овощами	117	125	130,35	149,29
	Картофель отварной	70	80	59,61	68,12
	Хлеб пшеничный	30	41	60	82
	Фрукты	50	50	37	37
	Чай с сахаром	180	200	50	55,5
	Итого за полдник	417	455	336,96	391,91
Ужин	Кефир	150	180	75	90
	Булочка "Российская"	60	70	200	233
	Итого за ужин	150	180	275	323
	Всего за день			1479,25	1792,92

*[Handwritten signature]*