

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



Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ №19  
Н.В. Осипенко  
23.08.2021

**МЕНЮ**  
24.08.2021

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Выход	Энергетическая ценность (ккал)	
		Ясли в гр.	Сал в гр.	Ясли в гр.	Сал в гр.
Завтрак	Яйцо отварное	40	40	57	57
	Макаронные изделия отварные	100	110	127,94	140,73
	Масло сливочное порционное	5	5	37	37
	Сыр порционный	10	12	30	33
	Кофейный напиток с молоком	150	180	98,8	118,6
	Хлеб пшеничный	30	40	60	80
	Фрукты	50	60	18,5	19,5
	Итого за завтрак	355	396	429,24	485,83
2-й завтрак	Сок	100	100	46	46
	Итого 2-й завтрак	100	100	46	46
		150	200	62,5	83,33
Обед	Свекольник	50	60	198,6	214
	Гуляш из говядины	100	100	123	158,1
	Каша рассыпчатая гречневая	0	45	0	63
	свежий огурец	150	180	46	54
	Компот из свежих плодов	40	50	84	104
	Хлеб ржаной	680	779	514,1	675,93
	Итого за обед	60	67	73,55	110,32
Полдник	Биточки рыбные	120	140	106,96	126,96
	Пюре картофельное	40	40	34,8	34,8
	Икра морковная	19	30	38	46
	Хлеб пшеничный	180	200	46,8	52
	Чай с сахаром	419	477	300,11	370,08
	Итого за полдник	150	175	75	90
Ужин	Кефир	60	60	200	200
	Булочка "Российская"	210	235	275	290
	Итого за ужин			1564,45	1867,84
	Всего за день				