

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



Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ №19
 Н.В. Осипенко
 25.08.2021

МЕНЮ
 26.08.2021

Прием пищи	Наименование блюд	Выход		Энергетическая ценность (ккал)	
		Если в гр.	Сад в гр.	Если в гр.	Сад в гр.
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	180	111	133
	Масло сливочное порционное	5	5	37	37
	Кофейный напиток с молоком	150	180	89	118,6
	Хлеб пшеничный	30	40	60	80
	Яблоки	35	40	14,6	14,6
	Сыр порционный	10	15	24	30
	Итого за завтрак	380	460	335,6	413,2
2-й завтрак	Сок	100	102	46	46,5
	Итого 2-й завтрак	100	100	46	46,5
Обед	Борщ "Украинский"	150	200	66	88,89
	Мясо отварное, тушеное с овощами	150	170	210,2	285,0
	Огурцы свежие	0	50	0	7,5
	Компот из свежих плодов	150	180	46	54
	Хлеб ржаной	40	48	84	106
	Итого за обед	490	478	406,2	541,39
Полдник	Рыба запеченная в омлете	70	75	159	199,2
	Хлеб пшеничный	30	40	60	80
	Икра овощная	100	115	162,4	174
	Чай с сахаром	180	200	46,8	52
		50	60	13	16
	Итого за полдник	380	430	428,2	505,2
Ужин	Кефир	150	174	75	90
	Кондитерские изделия	12	20	87	174
	Фрукты	40	50	11	13
	Итого за ужин	150	174	173	277
	Всего за день			1389,00	1783,29