



Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ №19
 Н.В. Осипенко
 26.07.2021

МЕНЮ
 27.07.2021

Прием пищи	Наименование блюд	Выход		Энергетическая ценность (ккал)	
		Если в гр.	Сад в гр.	Если в гр.	Сад в гр.
Завтрак	Яйцо отварное	40	40	57	57
	Макаронные изделия отварные	100	120	127,94	131,7
	Масло сливочное порционное	5	5	37,4	37,4
	Хлеб пшеничный	30	40	60	80
	Сыр порционный	10	15	30	45
	Кофейный напиток с молоком	150	180	98,8	118,6
	Яблоки	50	50	18,5	18,5
	Итого за завтрак	355	410	369,64	408,2
2-й Завтрак	Сок	100	100	46	46
	Итого 2-й завтрак	100	100	46	46
Обед	Свекольник	150	200	62,5	83,33
	Гуляш из говядины	38/30	39/40	198,6	213,5
	Каша гречневая рассыпчатая	70	100	123	175,87
	Салат из свежих помидоров	30	50	34,18	55,82
	Компот из свежих плодов	150	180	46	54
	Хлеб ржаной	40	50	84	104
	Итого за обед	470	604	548,28	687
Полдник	Биточки рыбные	60	75	73,55	91,93
	Картофельное пюре	120	130	106,96	115,87
	Икра овощная	40	50	46,4	58
	Чай с сахаром	180	200	46,8	52
	Хлеб пшеничный	19	25	38	50
	Итого за полдник	419	455	311,71	367,8
Ужин	Кефир	150	180	75	90
	Булочка "Российская"	60	70	200	233
	Итого за ужин	210	250	275	323
	Всего за день			1550,63	1832