

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



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ №19
Н.В. Осипенко
27.09.2021

МЕНЮ
28.09.2021

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
	Макаронные изделия отварные	120	140	153,53	179,12
	Масло сливочное порционное	5	5	37	37
	Сыр порционный	10	15	30	45
	Кофейный напиток с молоком	180	200	98,8	118,6
	Хлеб пшеничный	30	40	60	80
	Итого за завтрак	355	400	436,33	516,72
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	52	70	172,12	200
	Каша рассыпчатая гречневая	70	100	123	158,1
	Икра кабачковая консервированная	30	50	43,83	73
	Компот из свежих плодов	150	180	46	54
	Хлеб ржаной	40	49	84	102
	Итого за обед	680	779	531,45	670,16
Полдник	Биточки рыбные	60	71	73,55	85,93
	Пюре картофельное	110	130	117,66	139,05
	Хлеб пшеничный	11	13	22	26
	Фрукты	50	50	18,5	18,5
	Чай с сахаром	180	200	46,8	52
	Итого за полдник	400	458	278,51	321,48
Ужин	Кефир	150	180	75	90
	Булочка "Российская"	60	70	200	212
	Итого за ужин	210	250	275	302
Всего за день				1567,29	1856,36

В. Мещ