



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ №19
Н.В. Осипенко
28.07.2021

МЕНЮ
29.07.2021

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
	Какао с молоком	150	180	103,3	114,8
	Масло сливочное порционное	5	5	37,4	37,4
	Хлеб пшеничный	30	40	60	80
	Сыр порционный	10	15	30	45
	Фрукты	50	50	18,5	18,5
	Итого за завтрак				
2-й Завтрак	Сок	365	430	360,2	428,7
		100	100	46	46
	Итого 2-й завтрак	100	100	46	46
Обед	Борщ "Украинский"	150	200	66	88,89
	Мясо отварное, тушеное с овощами в соусе	140	183	210,2	285
	Помидоры свежие	30	50	4,2	7,5
	Компот из свежих плодов	150	180	46	54
	Хлеб ржаной	40	50	84	104
	Итого за обед	470	613	410,4	539
Полдник	Рыба запеченая в омлете	83	112	159	214,55
	Каша перловая рассыпчатая	100	100	139,44	139,44
	Икра морковная	40	50	46,4	58
	Чай с сахаром	180	200	46,8	52
	Хлеб пшеничный йодированный	30	38	60	76
	Итого за полдник	403	462	451,64	539,99
Ужин	Кефир	150	180	75	90
	Кондитерские изделия	20	40	87	174
	Фрукты	30	30	11	11
	Итого за ужин	200	250	173	275
	Всего за день			1441,24	1829