

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



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ №19
Н.В. Осипенко
28.09.2021

МЕНЮ
29.09.2021

Прием пищи	Наименование блюд	Выход		Энергетическая ценность (ккал)	
		Если в гр.	Сал в гр.	Если в гр.	Сал в гр.
Завтрак	Творожно-морковный пудинг с повидлом	120/10	150/10	182,08	270,58
	Масло сливочное порционное	5	5	37	37
	Какао с молоком	180	200	103,3	114,8
	Хлеб пшеничный	30	40	60	80
	Фрукты	40	40	14,8	14,8
	Итого за завтрак	355	405	397,18	517,18
2-й завтрак	Сок	100	100	46	46
	Итого 2-й завтрак	100	101	46	46,5
Обед	Суп из овощей	150	200	69,14	92,19
	Шницель из говядины	60	70	161,6	188,5
	Картофель отварной	70	100	59,57	85,1
	Свекла отварная	30	50	19,93	33,21
	Компот из смеси сухофруктов	150	180	85	102
	Хлеб ржаной	40	49	84	102,9
	Итого за обед	460	600	493,49	643,85
Полдник	Суп молочный с крупой геркулесовой	180	200	118,83	133,69
	Хлеб пшеничный	19	28	38	56
	Яблоки	40	50	14,8	18,5
	Чай с сахаром	180	200	46,8	52
	Итого за полдник	400	450	218,43	260,19
Ужин	Кефир	150	180	75	90
	Булочка "Российская"	60	70	200	233
	Итого за ужин	210	250	275	323
	Всего за день			1430,10	1790,72