

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



**МЕНЮ**  
30.09.2021

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Выход	Энергетическая ценность (ккал)	
		Ясли в гр.	Сад в гр.	Ясли 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 йодиров	30	40	60	80
	Сыр порционный	10	15	30	45
	Фрукты	50	50	18,5	18,5
	Итого за завтрак	355	415	345,5	432,1
2-й завтрак	Сок	100	100	46	46
	Итого 2-й завтрак	100	100	46	46
Обед	Борщ "Украинский"	150	200	89,76	119,68
	Мясо, тушеное с овощами в соусе	135	170	203,22	255,9
	Компот из свежих плодов	150	180	46	54
	Хлеб ржаной	40	50	84	106
	Итого за обед	450	600	422,98	600
Полдник	Рыба запеченная в омлете	60	80	190,8	212,48
	Хлеб пшеничный йодированный	10	19	20	38
	Капа пшеничная рассыпчатая	120	120	185,42	185,42
	Икра морковная	40	50	46,4	58
	Чай с сахаром	180	200	46,8	52
Итого за полдник	400	450	489,42	545,9	
Ужин	Кефир	150	180	75	90
	Хлеб пшеничный йодиров	20	20	40	40
	Фрукты	30	50	11	18,5
	Итого за ужин	200	250	126	149
	Всего за день			1429,90	1772,50

*Вр. Мис*