



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ №19
Н.В. Осипенко
29.11.2021

МЕНЮ
30.11.2021

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	90	100	115,15	127,94
	Помидоры соленые	30	50	5,7	9,5
	Хлеб пшеничный йодированный	30	40	60	80
	Кофейный напиток с молоком	180	200	98,8	118,6
	Масло сливочное порционное	5	5	37	37
	Итого за завтрак	355	400	373,65	430,04
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	50	70	141,9	199
	Каша рассыпчатая пшеничная	70	100	112,54	160,77
	Салат из квашенной капусты с луком	30	49	33,18	54,19
	Компот из свежих плодов	150	180	46	54
	Хлеб ржаной	40	51	88	112,7
	Итого за обед	450	605	484,12	663,64
Полдник	Сельдь с луком	38/16	42/18	87,4	96,6
	Пюре картофельное	100	130	106,96	139,05
	Хлеб пшеничный	30	41	60	81
	Фрукты	60	60	22,2	2,2
	Чай с сахаром	180	200	46,8	52
	Итого за полдник	394	451	323,36	370,85
Ужин	Кефир	150	180	75	90
	Булочка "Российская"	60	70	200	212
	Итого за ужин	210	250	275	302
	Всего за день			1502,13	1812,53

Н.В. Осипенко