

# Меню на 01 октября 2021г



заведующий МБДОУ № 209

Наименование блюд	Выход		Ккал	
	ясли	сад	ясли	сад
<b>Завтрак</b>				
Творожно-морков пудинг со смет т/о	120	152	210,1	264,4
Хлеб пшеничный со слив маслом	35	40	108,0	123,4
Какао с молоком	150	180	115,0	138,5
<b>Второй завтрак</b>				
Сок яблочный	100	100	46,0	46,0
<b>Обед</b>				
Свекольник	150	200	74,6	99,4
Куриное рагу с картофелем	160	171	262,0	280,0
Хлеб пшеничный	10	14	23,5	32,9
Хлеб ржаной	20	21	36,2	38,0
Сок яблочный	100	104	46,0	47,8
<b>Уплотнённый полдник</b>				
Омлет натуральный	65	65	110,5	110,5
Икра из кабачков	110	123	7,7	8,6
Хлеб ржаной	20	30	36,2	54,3
Хлеб пшеничный	20	30	47,0	70,5
Чай с с лимоном	150	180	42,0	45,4
<b>Ужин</b>				
Кефир	150	150	83,9	83,9
Пряники	20	20	62,9	62,9
Яблоко	76	76	38,3	38,3
	1456	1656	1349,9	1544,8