

Меню на 05 октября 2021г

заведующий МБДОУ № 209



Наименование блюд	Выход		Ккал	
	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак				
Тефтели рыбные	95	113	115,0	136,8
Картофель отварной	100	120	110,4	132,4
Хлеб пшеничный со слив маслом	35	40	108,0	123,4
Чай с лимоном	150	180	42,0	45,4
Второй завтрак				
Яблоко	100	100	50,4	50,4
Обед				
Суп картофельный с крупой (пшеничная)	150	200	62,7	83,6
Плов из отварной говядины	152	175	318,0	366,1
Зелёный горошек отварной	30	48	23,4	37,4
Хлеб пшеничный	10	10	23,5	23,5
Хлеб ржаной	20	20	36,2	36,2
Компот из сухофруктов	150	180	85,4	102,4
Уплотнённый полдник				
Суп молочный с крупой (гречка)	200	206	141,6	145,8
Хлеб ржаной	20	27	36,2	48,9
Хлеб пшеничный	11	18	25,9	42,3
Кофейный напиток с молоком	150	180	66,7	80,4
Ужин				
Кефир	150	200	83,9	111,9
Булочка « Нежная»	50	50	323,0	323,0
	1573	1867	1652,3	1889,9