

Меню на 10 сентября 2021г

Утверждаю

заведующий МБДОУ № 209



Наименование блюд	Выход		Ккал	
	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак				
Запеканка творожная со смет т/о	150	190	225,7	286,0
Хлеб пшеничный со слив маслом	35	40	108,0	123,4
Какао с молоком	150	180	115,0	138,5
Второй завтрак				
Яблоко	100	100	50,4	50,4
Обед				
Щи из свежей капусты	150	200	66,7	88,9
Биточки мясные	67	76	169,2	191,9
Картофельное пюре	100	120	110,38	132,5
Огурец свежий порционный	35	40	4,23	4,83
Хлеб пшеничный	10	15	23,5	32,25
Хлеб ржаной	20	20	36,2	36,2
Сок яблочный	95	96	43,7	44,2
Уплотнённый полдник				
Яйцо отварное	40	40	62,8	62,8
Икра из баклажанов	100	127	7,17	9,1
Хлеб пшеничный	11	22	25,85	51,7
Хлеб ржаной	20	27	36,2	48,9
Чай с сахаром	150	180	42,0	45,4
Ужин				
Кефир	151	159	84,5	88,9
Пряники	20	24	62,86	75,4
Яблоко	75	75	37,8	37,8
	1479	1731	1312,2	1552,1