

Меню на 12 октября 2021г



заведующий МБДОУ № 209

Наименование блюд	Выход		Ккал	
	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак				
Котлеты рыбные любительские	60	71	69,64	82,4
Каша пшеничная	100	100	154,52	154,52
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				
Щи из свежих овощей	200	250	88,9	111,1
Гуляш из отварной говядины	90	98	141,75	153,9
Картофель отварной	100	120	110,4	132,4
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 (рис)	206	207	136,4	137,1
Хлеб ржаной	20	29	36,2	52,5
Хлеб пшеничный	15	27	35,2	63,5
Кофейный напиток	150	200	115,0	138,5
Ужин				
Кефир	150	195	83,9	109,1
Булочка дорожная	50	50	288,2	288,2
	1606	1877	1605,6	1804,5