# Меню на  17 сентября 2021г

Утверждаю

заведующий МБДОУ № 209

| Наименование блюд | Выход | | Ккал | |
|---|---|---|---|---|
| | ясли | сад | ясли | сад |
| **Завтрак** | | | | |
| Пудинг из творога с рисом | 150 | 171 | 201,34 | 285,2 |
| Хлеб пшеничный со слив маслом | 35 | 40 | 108,0 | 123,4 |
| Какао с молоком | 150 | 180 | 115,0 | 123,4 |
| **Второй завтрак** | | | | |
| Сок яблочный | 100 | 100 | 46,0 | 46,0 |
| **Обед** | | | | |
| Свекольник | 131 | 170 | 65,1 | 84,5 |
| Рагу из мяса и овощей | 160 | 165 | 258,0 | 266,1 |
| Помидор свежий порционный | 50 | 52 | 10,45 | 10,87 |
| Хлеб пшеничный | 10 | 15 | 23,5 | 35,2 |
| Хлеб ржаной | 20 | 20 | 36,2 | 36,2 |
| Сок яблочный | 120 | 123 | 55,2 | 56,6 |
| **Уплотнённый полдник** | | | | |
| Суп молочный  с крупой (пшено) | 206 | 209 | 151,2 | 153,4 |
| Яйцо отварное | 40 | 40 | 62,8 | 62,8 |
| Хлеб ржаной | 20 | 27 | 36,2 | 48,9 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 31 | 47,0 | 72,85 |
| Чай с сахаром | 150 | 180 | 42,0 | 45,4 |
| **Ужин** | | | | |
| Кефир | 151 | 152 | 84,5 | 85,0 |
| Печенье | 15 | 30 | 67,5 | 135,0 |
| Яблоко | 75 | 75 | 37,8 | 37,8 |
| | 1603 | 1780 | 1447,8 | 1723,8 |