

Меню на 20 сентября 2021г



заведующий МБДОУ № 209

Наименование блюд	Выход		Ккал	
	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак				
Суп молочный с крупой (рис)	214	214	141,7	141,7
Хлеб пшеничный со слив маслом	35	40	108,0	123,4
Кофейный напиток	150	180	115,0	123,4
Второй завтрак				
Яблоко	35	43	17,6	21,7
Обед				
Борщ с капустой и картофелем	150	200	66,7	88,9
Куры отварные порционные	55	59	63,5	68,1
Каша гречневая	100	100	126	126
Огурец свежий порционный	35	35	4,23	4,23
Хлеб пшеничный	10	15	23,5	35,2
Хлеб ржаной	20	20	36,2	36,2
Сок яблочный	120	144	55,2	66,2
Уплотнённый полдник				
Яйцо отварное	40	40	62,8	62,8
Макароны отварные	100	100	171,1	171,1
Помидор свежий порционный	41	41	8,6	8,6
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	153	84,5	85,6
Пряник	20	20	62,9	62,9
Яблоко	35	44	17,6	22,1
	1501	1706	1290,3	1430,4