

# Меню на 21 сентября 2021г

заведующий МБДОУ № 209



Наименование блюд	Выход		Ккал	
	ясли	сад	ясли	сад
<b>Завтрак</b>				
Рыба тушеная в томате с овощами	120	141	137,2	160,3
Каша пшеничная	100	100	154,5	154,5
Огурец свежий порционный	35	35	4,23	4,23
Хлеб пшеничный со слив маслом	35	40	108,0	123,4
Чай с лимоном	150	180	42,0	45,4
<b>Второй завтрак</b>				
Сок яблочный	104	104	47,8	47,8
<b>Обед</b>				
Суп картофельный с бобовыми	150	200	105,7	140,9
Жаркое по-домашнему	160	180	378,07	320,7
Хлеб пшеничный	10	15	23,5	35,2
Хлеб ржаной	20	20	36,2	36,2
Компот из алычи	150	180	68,98	82,8
<b>Уплотнённый полдник</b>				
Суп молочный с крупой (манка)	200	200	132,2	132,2
Хлеб ржаной	20	30	36,2	54,3
Хлеб пшеничный	20	30	47,0	70,5
Кофейный напиток с молоком	150	180	115,0	138,5
<b>Ужин</b>				
Кефир	150	198	83,9	110,7
Булочка «Нежная»	50	61	323,0	387,6
	1624	1894	1843,5	2045,3