

Меню на 22 сентября 2021г

заведующий МБДОУ № 209



Наименование блюд	Выход		Кал	
	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак				
Вареники ленивые со смет т/о	145	159	366,4	401,8
Хлеб пшеничный со слив маслом	35	40	108,0	123,4
Какао с молоком	150	180	115,0	138,5
Второй завтрак				
Сок яблочный	100	100	46,0	46,0
Обед				
Щи из свежей капусты	150	200	66,7	88,9
Гуляш из отварной говядины	90	99	141,75	155,9
Картофель отварной	100	120	110,4	132,4
Огурец свежий порционный	31	32	3,75	3,87
Хлеб пшеничный	10	12	23,5	28,2
Хлеб ржаной	20	20	36,2	36,2
Компот из алычи	150	180	68,98	82,8
Уплотнённый полдник				
Омлет натуральный	65	65	110,5	110,5
Икра из кабачков	110	127	7,66	8,84
Хлеб ржаной	20	27	36,2	48,9
Хлеб пшеничный	20	30	47,0	70,5
Чай с лимоном	150	180	42,0	45,4
Ужин				
Кефир	150	200	83,9	111,9
Вафли	20	20	108,4	108,4
Яблоко	76	76	38,3	38,3
	1592	1867	1560,6	1780,7