

# Меню на 28 сентября 2021г



заведующий МБДОУ № 209

Ккал

Наименование блюд	Выход		Ккал	
	ясли	сад	ясли	сад
<b>Завтрак</b>				
Рыба отварная	65	74	52,5	57,0
Картофельное пюре	100	120	110,4	132,5
Огурец свежий порционный	32	32	3,9	3,9
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	97	97	44,6	44,6
<b>Обед</b>				
Щи со сметаной	150	200	66,7	88,9
Котлеты из говядины	70	77	176,8	194,5
Макароны отварные с маслом	100	100	171,1	171,1
Хлеб пшеничный	10	10	23,5	23,5
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 (гречка)	200	203	141,6	143,7
Хлеб пшеничный	11	24	25,8	56,4
Хлеб ржаной	20	25	36,2	45,2
Кофейный напиток с молоком	150	180	66,7	80,4
<b>Ужин</b>				
Кефир	150	201	83,9	112,4
Булочка дорожная	50	50	288,2	288,2
	1560	1813	1547,1	1619,1