

Меню на 30 сентября 2021г

Утверждаю

заведующий МБДОУ № 209



Наименование блюд	Выход		Ккал	
	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак				
Рыба тушеная в томате с овощами	120	142	137,2	162,3
Каша пшённая	100	100	154,5	154,5
Огурец свежий порционный	32	33	3,9	4,02
Хлеб пшеничный со слив маслом	35	40	108,0	123,4
Чай с лимоном	150	180	42,0	45,4
Второй завтрак				
Яблоко	100	100	50,4	50,4
Обед				
Суп овощной со сметаной	120	158	50,8	66,9
Мясо тушеное с овощами в соусе	155	183	249,0	294,0
Свекла отварная	40	60	53,3	79,8
Хлеб пшеничный	10	14	23,5	32,9
Хлеб ржаной	20	21	36,2	38,0
Компот из алычи и яблок	150	180	67,8	81,9
Уплотнённый полдник				
Суп молочный с крупой (рис)	214	214	141,7	141,7
Хлеб пшеничный	20	30	47,0	70,5
Хлеб ржаной	20	30	36,2	54,3
Кофейный напиток	150	180	66,7	80,4
Ужин				
Кефир	150	201	83,9	112,4
Булочка российская	50	50	166,5	166,5
	1716	1956	1518,6	1759,3