



Утверждаю
Директор МКОУ "Псынэ" с.п. Нартан
/Дышекова З.Х./

МЕНЮ на 18.10.2023г.

| Наименование блюда | масса порции | энергетич.цен- ть калор-ть |
|--|--------------|-------------------------------|
| ЗАВТРАК | | |
| Каша молочная с рисовая крупой | 200 | 161 |
| Какао с молоком | 200 | 145,2 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 70,32 |
| 2 ЗАВТРАК | | |
| Мармелад | 20 | 82,9 |
| ОБЕД | | |
| Суп картофельный гороховый | 200 | 134,75 |
| Котлеты из птицы (филе индейки) | 70 | 183,00 |
| Картофельное пюре | 150 | 128,92 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 58,60 |
| Хлеб ржаной | 50 | 78,24 |
| Компот из фруктов | 200 | 142 |
| Уплотненный полдник с включением блюд ужина | | |
| Кефир | 180 | 49,60 |
| Булочка | 60 | 178 |