

Утверждаю
 Директор МКДОУ "Псынгэ" с.п. Нартан
 /Дышекова З.Х./



МЕНЮ на 19.10.2023г.

Наименование блюда	масса порции	энергетич.цен-ть калор-ть
ЗАВТРАК		
Каша молочная с манной крупой	200	197
Чай	200	28
Хлеб пшеничный	30	70,32
2 ЗАВТРАК		
Яблоки	100	90
ОБЕД		
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	104,75
Тефтели мясные с рисом со сметанным соусом	65/50	171,00
Хлеб пшеничный	20	58,60
Хлеб ржаной	50	78,24
Компот из фруктов	200	142
Уплотненный полдник с включением блюд ужина		
Чай	200	28,00
Макароны отварные с маслом	150	168,45
Сыр голландский	20	72,8
Хлеб пшеничный	30	70,32