


  
**УТВЕРЖДАЮ**  
 МКДОУ «Детский сад № 208 г. Нижнеудинск»  
 Заместитель заведующего Н.В. Романенко

**Меню на 13.10.2023г**

ЗАВТРАК	Выход (гр)		Эн.ценность (ккал)	
	ГРВ	Сад	ГРВ	Сад
Каша ячневая молочная с маслом	150	200	107	112
Хлеб пшеничный	20	20	42	42
Кофейный напиток	180	180	91	91
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>				
Сок фруктовый	100	100	55	55
<b>ОБЕД</b>				
Свекольник с мясом говядины и сметаной	150	200	102	187
Рис отварной с маслом	110	120	95	112
Рыба тушеная с овощами в томате	50	70	157	169
Салат из кукурузы с луком и маслом растительным	30	30	38	38
Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	20/30	82	85
Компот из сухофруктов	150	150	84	84
<b>ПОЛДНИК</b>				
Пирожок печеный с фруктовым джемом	60	60	105	105
Напиток из свежих яблок	150	200	42	46