

Меню МБДОУ № 268

Дата 06.10.2021г.

Выход (гр)	Наименование блюда	Эн. ценн. (ккал)
	ЗАВТРАК	
100	Омлет натуральный	148
30	Хлеб пшеничный	66
5	Масло сливочное порционное	37
80	Икра кабачковая	122
200	Чай с сахаром	54
	Итого за завтрак	427
	ЗАВТРАК 2	
100	Сок	50
	Итого за 2 завтрак	50
	ОБЕД	
200	Суп картофельный	104
210	Рагу из мяса и овощей	270
100	Пюре из моркови	82
20	Хлеб пшеничный	44
25	Хлеб ржаной	45
150	Сок	75
	Итого за обед	271
	ПОЛДНИК	
170	Кефир	95
15	Печенье	141
100	Бананы	40
	Итого за полдник	271
	УЖИН	
205	Каша перловая молочная	247
25	Хлеб ржаной	45
25	Хлеб пшеничный	55
200	Кофейный напиток	103
	Итого за ужин	450
	Итого за день	1823 ккал

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА