

МЕНЮ МБДОУ № 268

Дата 07.09.2021г.

Выход (гр)	Наименование блюда	Эн. ценн. (ккал)
	ЗАВТРАК	
200	Каша геркулесовая молочная	213
30	Хлеб пшеничный	66
5	Масло сливочное порционное	37
40	Яйцо отварное	63
200	Какао с молоком	111
	Итого за завтрак	490
	ЗАВТРАК 2	
100	Яблоки	47
	Итого за завтрак 2	47
	ОБЕД	
200	Борщ со сметаной	83
200	Плов из риса с мясом	315
60	Икра баклажанная	62
20	Хлеб пшеничный	27
50	Хлеб ржаной	91
200	Сок яблочный	100
	Итого за обед	678
	ПОЛДНИК	
170	Кефир	95
80	Булочка сдобная	259
	Итого за полдник	354
	УЖИН	
60	Рыба тушеная с овощами	94
150	Картофель отварной	144
30	Хлеб пшеничный	66
200	Чай с сахаром	49
	Итого за ужин	353
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1922

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА