

МЕНЮ МБДОУ № 268

Дата 07.12.2021г.

Выход (гр)	Наименование блюда	Эн. ценн. (ккал)
	ЗАВТРАК	
205	Каша пшенная молочная	243
40	Яйцо отварное	63
5	Масло сливочное порционное	37
20	Хлеб пшеничный	66
200	Какао с молоком	111
	Итого за завтрак	520ккал
	ЗАВТРАК 2	
100	Яблоки	40
	Итого за завтрак 2	40ккал
	ОБЕД	
200	Свекольник	115
201	Ленивые голубцы	294
20	Огурцы соленые	6
20	Хлеб пшеничный	44
50	Хлеб ржаной	91
200	Компот из сухофруктов	105
	Итого за обед	655
	ПОЛДНИК	
160	Кефир	101
110	Ватрушка с творожным фаршем	284
	Итого за полдник	385 ккал
	УЖИН	
80	Котлеты рыбные	102
150	Картофельное пюре	142
30	Хлеб пшеничный	55
200	Чай с лимоном	49
		348
	Итого за ужин	1948Ккал
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА