

МЕНЮ МБДОУ № 268

Дата 09.11.2021г.

| Выход (гр) | Наименование блюда | Эн. ценн. (ккал) |
|------------|-----------------------------|------------------|
| | ЗАВТРАК | |
| 205 | Каша пшеничная 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 | 47 |
| | Итого за завтрак 2 | 47ккал |
| | ОБЕД | |
| 200 | Свекольник | 115 |
| 201 | Ленивые голубцы | 294 |
| 20 | Хлеб пшеничный | 44 |
| 50 | Хлеб ржаной | 91 |
| 200 | Компот из сухофруктов | 105 |
| | Итого за обед | 649 |
| | ПОЛДНИК | |
| 140 | Кефир | 88 |
| 110 | Ватрушка с творожным фаршем | 284 |
| | Итого за полдник | 372 ккал |
| | УЖИН | |
| 80 | Котлеты рыбные | 102 |
| 150 | Картофельное пюре | 142 |
| 30 | Хлеб пшеничный | 55 |
| 200 | Чай с лимоном | 49 |
| | | 348 |
| | Итого за ужин | 1936Ккал |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | |

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА