

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