

# Меню МБДОУ № 268

Дата 10.12.2021г

Выход (гр)	Наименование блюда	Эн. ценн. (ккал)
	<b>ЗАВТРАК</b>	
200	Каша геркулесовая молочная	213
30	Хлеб пшеничный	66
5	Масло сливочное порционное	37
40	Яйцо	63
200	Кофейный напиток на молоке	103
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>482</b>
	<b>ЗАВТРАК 2</b>	
100	Бананы	33
	<b>Итого за завтрак 2</b>	<b>33</b>
	<b>ОБЕД</b>	
200	Борщ украинский	119
100	Гуляш из говядины	256
150	Картофель отварной	142
20	Хлеб пшеничный	44
50	Хлеб ржаной	91
200	Сок	100
		752
	<b>ПОЛДНИК</b>	
220	Кефир	124
30	Вафли	282
	<b>Итого за полдник</b>	<b>406</b>
	<b>УЖИН</b>	
150	Сырники из творога	314
30/80	Соус сметанный/Пюре из моркови	39/68
30	Хлеб пшеничный	66
200	Чай с лимоном	54
	<b>Итого за ужин</b>	<b>541</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>2214</b>

**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА**