

Меню МБДОУ № 268

Дата 13.01.2022г.

| Выход (гр) | Наименование блюда | Эн. ценн. (ккал) |
|---------------|---------------------------------|------------------------|
| | ЗАВТРАК | |
| 200 | Каша геркулесовая | 213 |
| 30 | Хлеб пшеничный | 66 |
| 14 | Сыр порционный | 50 |
| 5 | Масло сливочное порционное | 37 |
| 200 | Кофейный напиток | 103 |
| | Итого за завтрак | 469 |
| | ЗАВТРАК 2 | |
| 100 | Яблоки | 47 |
| | Итого за завтрак 2 | 47 |
| | ОБЕД | |
| 200 | Свекольник | 115 |
| 201 | Ленивые голубцы | 294 |
| 30 | Икра кабачковая | 61 |
| 20 | Хлеб пшеничный | 44 |
| 50 | Хлеб ржаной | 91 |
| 200 | Сок | 100 |
| | Итого за обед | 705 |
| | ПОЛДНИК | |
| 170 | Кефир | 95 |
| 40 | Печенье | 44 |
| | Итого за полдник | 139 |
| | УЖИН | |
| 150 | Сырники из творога | 314 |
| 30/40 | Соус сметанный/ пюре из моркови | 39/34 |
| 30 | Хлеб пшеничный | 66 |
| 200 | Чай с сахаром | 54 |
| | Итого за ужин | 507 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | 1867 |

0

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА