

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