

Меню МБДОУ № 268

(зима-весна 2021)

Дата 14.10.2021г.

Выход (гр)	Наименование блюда	Эн. ценн. (ккал)
	ЗАВТРАК	
200	Каша перловая молочная	235
30	Хлеб пшеничный	66
5	Масло сливочное порционное	37
40	Яйцо отварное	63
200	Кофейный напиток	103
	Итого за завтрак	504
	ЗАВТРАК 2	
100	Бананы	40
	Итого за завтрак 2	40
	ОБЕД	
200	Свекольник	115
80	Котлета мясная	226
170	Капуста тушеная	163
25	Хлеб пшеничный	22
50	Хлеб ржаной	91
150	Сок	75
	Итого за обед	692
	ПОЛДНИК	
170	Кефир	95
80	Булочка сдобная	289
	Итого за полдник	384
	УЖИН	
75	Котлета рыбная	92
150	Винегрет	130
25	Хлеб пшеничный	55
200	Чай с лимоном	49
	Итого за ужин	326
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1943

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА