

Меню МБДОУ № 268

Дата 14.12.2021г.

Выход (гр)	Наименование блюда	Эн. ценн. (ккал)
	ЗАВТРАК	
200	Каша геркулесовая молочная	213
40	Яйцо отварное	63
30	Хлеб пшеничный	66
5	Масло сливочное	37
200	Какао на молоке	111
	Итого за завтрак	490 ккал
	ЗАВТРАК 2	
100	апельсины	43
	Итого за завтрак 2	43 ккал
	ОБЕД	
200	Рассольник Ленинградский	102
200	Плов из риса и мяса	314
60	Салат из свеклы и зеленым горошком	40
25	Хлеб пшеничный	44
25	Хлеб ржаной	45
150	Сок	75
	Итого за обед	620 ккал
	ПОЛДНИК	
220	кефир	100
80	Пирожок с повидлом	237
	Итого за полдник	337 ккал
	УЖИН	
55	Сельдь с луком	96
150	Картофель отварной	144
25	Хлеб ржаной	45
25	Хлеб пшеничный	55
200	Чай с сахаром и лимоном	49
	Итого за ужин	380 ккал
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1879 Ккал

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА