

# Меню ДОУ № 268

на 20.01.2022г.

Выход (гр)	Наименование блюда	Эн. ценн. (ккал)
	<b>ЗАВТРАК</b>	
205	Каша гречневая молочная	240
40	Яйцо варёное	63
30	Хлеб пшеничный	66
5	Масло сливочное порционное	37
200	Кофейный напиток	103
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>509</b>
	<b>ЗАВТРАК 2</b>	
100	Бананы	50
	<b>Итого за завтрак 2</b>	<b>50</b>
	<b>ОБЕД</b>	
200	Суп картофельный с крупой	86
80	Котлеты мясные	226
170	Капуста тушёная	163
25	Хлеб пшеничный	22
50	Хлеб ржаной	91
150	Компот из с/фруктов	75
	<b>Итого за обед</b>	<b>663</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>	
160	Кефир	90
80	Пирожок с повидлом	237
	<b>Итого за полдник</b>	<b>327</b>
	<b>УЖИН</b>	
75	Котлеты рыбные	92
150	Винегрет	130
25	Хлеб пшеничный	55
200	Чай с лимоном	49
	<b>Итого за ужин</b>	<b>326</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1875</b>

**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА**