

Меню МБДОУ № 268

Дата 20.09.2021г.

Выход (гр)	Наименование блюда	Эн. ценн. (ккал)
	ЗАВТРАК	
200	Каша манная молочная	243
16	Сыр порционный	58
30	Хлеб пшеничный	66
5	Масло сливочное порционное	37
200	Кофейный напиток на молоке	103
	Итого за завтрак	507ккал
	ЗАВТРАК 2	
100	яблоки	47
	Итого за завтрак 2	47 ккал
	ОБЕД	
200	Щи из свежей капусты	83
80	Курица в соусе томатном	149
120	Макароны отварные с маслом	193
60	Икра овощная сборная	64
20	Хлеб пшеничный	44
50	Хлеб ржаной	91
200	Сок	100
	Итого за обед	724 ккал
	ПОЛДНИК	
180	кефир	95
30	Печенье	141
	Итого за полдник	236ккал
	УЖИН	
80	Пудинг из печени	134
130	Каша перловая	167
30	Соус сметанный	39
30	Хлеб пшеничный	66
200	Чай с сахаром	54
	Итого за ужин	460ккал
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1974Ккал

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА