

# Меню МБДОУ № 268

Дата 22.10.2021г.

Выход (гр)	Наименование блюда	Эн. ценн. (ккал)
	<b>ЗАВТРАК</b>	
200	Каша геркулесовая молочная	213
30	Хлеб пшеничный	66
40	Яйцо отварное	63
5	Масло сливочное	37
200	Кофейный напиток на молоке	103
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>482 ккал</b>
	<b>ЗАВТРАК 2</b>	
100	сок	50
	<b>Итого за завтрак 2</b>	<b>50 ккал</b>
	<b>ОБЕД</b>	
200	Борщ украинский	119
90	Гуляш из говядины	256
150	Пюре картофельное	142
20	Хлеб пшеничный	44
50	Хлеб ржаной	98
150	Сок	75
	<b>Итого за обед</b>	<b>727 ккал</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>	
160	кефир	90
20	печенье	141
80	бананы	40
	<b>Итого за полдник</b>	<b>271 ккал</b>
	<b>УЖИН</b>	
150	Сырники из творога	314
30	Сметанный соус	39
80	Пюре из моркови	68
30	Хлеб пшеничный	66
200	Чай с сахаром	54
	<b>Итого за ужин</b>	<b>541 ккал</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>2071 Ккал</b>

**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА**