

## Меню ДОУ (Детсад лето-осень 2021)

Выход (гр)	Наименование блюда	Эн. ценн. (ккал)
	<b>ЗАВТРАК</b>	
200	Каша геркулесовая молочная	213
40	Яйцо отварное	63
30	Хлеб пшеничный	66
5	Масло сливочное порционное	37
200	Какао с молоком	111
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>490ккал</b>
	<b>ЗАВТРАК 2</b>	
100	Яблоки	47
	<b>Итого за завтрак 2</b>	<b>47 ккал</b>
	<b>ОБЕД</b>	
200	Борщ со сметаной	83
200	Плов из риса и мяса	315
60	Икра баклажанная	62
20	Хлеб пшеничный	27
50	Хлеб ржаной	91
200	Сок	100
	<b>Итого за обед</b>	<b>678 ккал</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>	
170	Кефир	95
80	Булочка российская	259
	<b>Итого за полдник</b>	<b>354 ккал</b>
	<b>УЖИН</b>	
60	Рыба тушеная с овощами	94
150	Картофель отварной	144
30	Хлеб пшеничный чай с сахаром	66
200	Чай с сахаром	49
	<b>Итого за ужин</b>	<b>353 ккал</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1922 Ккал</b>

## ПРИЯТНОГО АППЕТИТА