

Меню ДОУ (Детсад лето-осень 2021)

Выход (гр)	Наименование блюда	Эн. ценн. (ккал)
	ЗАВТРАК	
200	Каша пшенная молочная	235
40	Яйцо отварное	63
30	Хлеб пшеничный	66
5	Масло сливочное порционное	37
200	Кофейный напиток с молоком	103
	Итого за завтрак	504ккал
	ЗАВТРАК 2	
100	Кефир	56
	Итого за завтрак 2	56 ккал
	ОБЕД	
200	Суп картофельный с макаронными изд.	104
90	Котлеты мясные	283
170	Капуста тушеная	163
50	Огурцы свежие	10
20	Хлеб пшеничный	22
50	Хлеб ржаной	91
200	Компот из с\ф	93
	Итого за обед	822 ккал
	ПОЛДНИК	
200	Компот из свежих яблок	105
90	Бутерброд с повидлом	293
	Итого за полдник	398 ккал
	УЖИН	
95	Котлеты рыбные	121
150	Пюре картофельное	142
30	Хлеб пшеничный	55
200	Чай с сахаром	54
	Итого за ужин	372 ккал
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2096 Ккал

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА