

# Меню МБДОУ № 268

Дата 28.01.2022г.

Выход (гр)	Наименование блюда	Эн. ценн. (ккал)
	<b>ЗАВТРАК</b>	
200	Каша геркулесовая молочная	213
30	Хлеб пшеничный	66
16	Сыр порционный	50
5	Масло сливочное порционное	37
200	Кофейный напиток с молоком	103
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>469</b>
	<b>ЗАВТРАК 2</b>	
100	Бананы	50
	<b>Итого за завтрак 2</b>	<b>50</b>
	<b>ОБЕД</b>	
200	Суп пюре с яйцом	133
200	Куриное рагу с картофелем	275
50	Огурец соленый	8
25	Хлеб пшеничный	66
50	Хлеб ржаной	81
200	Компот из с/ф	105
	<b>Итого за обед</b>	<b>668</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>	
180	Кефир	100
50	Печенье	470
	<b>Итого за полдник</b>	<b>570</b>
	<b>УЖИН</b>	
150	Вареники ленивые	224
30/80	Соус сметанный/ пюре из моркови	39/68
20	Хлеб пшеничный	44
200	Чай с сахаром	54
	<b>Итого за ужин</b>	<b>429</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>2186</b>

**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА**