

# Меню МБДОУ № 268

На 28.10.2021 г.

Выход (гр)	Наименование блюда	Эн. ценн. (ккал)
	<b>ЗАВТРАК</b>	
205	Каша «Дружба»	241
40	Яйцо отварное	63
30	Хлеб пшеничный	66
5	Масло сливочное	37
200	Кофейный напиток с молоком	103
	<b>Итого за завтрак ккал.</b>	<b>510</b>
	<b>ЗАВТРАК 2</b>	
100	Яблоки	47
	<b>Итого за завтрак 2 ккал.</b>	<b>47</b>
	<b>ОБЕД</b>	
200	Свекольник	115
80	Котлеты мясные	226
120	Макароны отварные с маслом	256
50	Салат из квашеной капусты	55
25	Хлеб пшеничный	22
50	Хлеб ржаной	91
200	Сок	100
	<b>Итого за обед ккал.</b>	<b>865</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>	
220	Кефир	123
30	Печенье	282
	<b>Итого за полдник ккал.</b>	<b>405</b>
	<b>УЖИН</b>	
75	Котлеты рыбные	92
150	Каша пшеничная рассыпчатая	231
25	Хлеб пшеничный	55
200	Чай с лимоном	49
	<b>Итого за ужин ккал.</b>	<b>447ккал</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>2254</b>

## ПРИЯТНОГО АППЕТИТА