

Меню МБДОУ № 268

Дата 29.12.2021г.

Выход (гр)	Наименование блюда	Эн. ценн. (ккал)
	ЗАВТРАК	
100	Омлет натуральный	111
70	Икра кабачковая	106
30	Хлеб пшеничный	66
5	Масло сливочное	37
200	Какао с молоком	103
	Итого за завтрак	507 ккал
	ЗАВТРАК 2	
100	апельсины	43
	Итого за завтрак 2	43 ккал
	ОБЕД	
200	Суп картофельный с клецками	90
100	Гуляш из говядины	256
150	Пюре картофельное	142
30	Салат из квашенной капусты	33
40	Хлеб пшеничный	88
200	Компот из сухофруктов	105
	Итого за обед	714 ккал
	ПОЛДНИК	
250	кефир	110
65	Пряники	183
	Итого за полдник	293 ккал
	УЖИН	
190	Творожно-морковный пудинг	332
16	Соус сметанный	20
30	Хлеб пшеничная	66
200	Чай с сахаром	54
	Итого за ужин	472 ккал
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1945 Ккал

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА