

# Меню МБДОУ № 268

на 13.09.2021 г.

268Выход (гр)	Наименование блюда	Эн. ценн. (ккал)
	<b>ЗАВТРАК</b>	
200	Каша манная молочная	235
14	Сыр порционный	50
30	Хлеб пшеничный	66
5	Масло сливочное порционное	37
200	Кофейный напиток с молоком	103
	<b>Итого за завтрак ккал.</b>	<b>491</b>
	<b>ЗАВТРАК 2</b>	
100	Сок яблочный	47
	<b>Итого за завтрак 2 ккал.</b>	<b>47</b>
	<b>ОБЕД</b>	
200	Суп картофельный с крупой	86
55	Курица в соусе томатном	253
120	Макароны отварные с маслом	177
50	Салат из свежих огурцов и помидоров	47
20	Хлеб пшеничный	44
50	Хлеб ржаной	91
200	Сок	100
	<b>Итого за обед ккал.</b>	<b>798</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>	
176	Кефир	98
40	Вафли	151
	<b>Итого за полдник ккал.</b>	<b>249</b>
	<b>УЖИН</b>	
150	Сырники из творога	334
30	Соус сметанный	39
50	Пюре из моркови	42
30	Хлеб пшеничный	66
200	Чай с сахаром	54
	<b>Итого за ужин ккал.</b>	<b>535</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>2120Ккал</b>

## ПРИЯТНОГО АППЕТИТА