

## МЕНЮ МБДОУ № 268

Дата 19.10.2021г.

| Выход<br>(гр) | Наименование блюда         | Эн.<br>ценн.<br>(ккал) |
|---------------|----------------------------|------------------------|
|               | <b>ЗАВТРАК</b>             |                        |
| <b>205</b>    | Каша пшеничная молочная    | <b>243</b>             |
| <b>20</b>     | Хлеб пшеничный             | <b>66</b>              |
| <b>5</b>      | Масло сливочное порционное | <b>37</b>              |
| <b>40</b>     | Яйцо отварное              | <b>63</b>              |
| <b>200</b>    | Какао с молоком            | <b>111</b>             |
|               | <b>Итого за завтрак</b>    | <b>520</b>             |
|               | <b>ЗАВТРАК 2</b>           |                        |
| <b>100</b>    | Бананы                     | <b>34</b>              |
|               | <b>Итого за завтрак 2</b>  | <b>34</b>              |
|               | <b>ОБЕД</b>                |                        |
| <b>200</b>    | Свекольник                 | <b>115</b>             |
| <b>201</b>    | Ленивые голубцы            | <b>294</b>             |
| <b>20</b>     | Пюре из моркови            | <b>68</b>              |
| <b>20</b>     | Хлеб пшеничный             | <b>44</b>              |
| <b>50</b>     | Хлеб ржаной                | <b>91</b>              |
| <b>200</b>    | Компот из сухофруктов      | <b>105</b>             |
|               | <b>Итого за обед</b>       | <b>717</b>             |
|               | <b>ПОЛДНИК</b>             |                        |
| <b>160</b>    | Кефир                      | <b>101</b>             |
| <b>90</b>     | Ватрушка с творогом        | <b>234</b>             |
|               | <b>Итого за полдник</b>    | <b>335</b>             |
|               | <b>УЖИН</b>                |                        |
| <b>80</b>     | Котлета рыбная             | <b>102</b>             |
| <b>150</b>    | Пюре картофельное          | <b>142</b>             |
| <b>30</b>     | Хлеб пшеничный             | <b>55</b>              |
| <b>200</b>    | Чай с лимоном              | <b>49</b>              |
|               | <b>Итого за ужин</b>       | <b>348</b>             |
|               | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>       | <b>1954</b>            |

**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**