

МЕНЮ МБДОУ № 268 НА 20.08.2021

Выход (гр)	Наименование блюда	Энергетическая ценность (ккал)
	ЗАВТРАК	
100	Омлет натуральный	148
80	Огурцы свежие	10
30	Хлеб пшеничный	66
5	Масло сливочное порционное	37
200	Кофейный напиток с молоком	103
	Итого за завтрак	364 ккал
	ЗАВТРАК 2	
100	Кефир	56
	Итого за завтрак 2	56 ккал
	ОБЕД	
200	Суп картофельный с бобовыми	79
100	Гуляш из говядины	266
120	Каша гречневая рассыпчатая	204
100	Икра овощная сборная	99
20	Хлеб пшеничный	47
50	Хлеб ржаной	91
150	Компот из сухофруктов	80
	Итого за обед	866 ккал
	ПОЛДНИК	
180	Молоко кипяченое	97
15	Печенье	44
100	Яблоки	47
	Итого за полдник	188 ккал
	УЖИН	
170	Запеканка картофельная с печенью	219
30	Соус молочный	28
80	Салат из свеклы	80
30	Хлеб пшеничный	66
200	Чай с сахаром	54
	Итого за ужин	448 ккал
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1922 ккал

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!