

# Меню МБДОУ № 268

На 20.10.2021 г.

Выход (гр)	Наименование блюда	Эн. ценн. (ккал)
	<b>ЗАВТРАК</b>	
100	Омлет натуральный	148
80	Икра кабачковая	122
30	Хлеб пшеничный	66
5	Масло сливочное	37
200	Чай с сахаром	54
	<b>Итого за завтрак ккал.</b>	<b>407</b>
	<b>ЗАВТРАК 2</b>	
100	Сок	50
	<b>Итого за завтрак 2 ккал.</b>	<b>50</b>
	<b>ОБЕД</b>	
200	Суп картофельный с бобовыми	104
210	Рагу из мяса и овощей	270
50	Салат из квашеной капусты	55
20	Хлеб пшеничный	44
25	Хлеб ржаной	45
200	Компот из с/ф	105
	<b>Итого за обед ккал.</b>	<b>623</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>	
170	Кефир	95
20	Печенье	40
100	Бананы	141
	<b>Итого за полдник ккал.</b>	<b>276</b>
	<b>УЖИН</b>	
205	Каша перловая молочная	247
25	Хлеб ржаной	55
25	Хлеб пшеничный	45
200	Кофейный напиток с молоком	103
	<b>Итого за ужин ккал.</b>	<b>1826 ккал</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	

## ПРИЯТНОГО АППЕТИТА