

Меню МБДОУ № 268

На 20.10.2021 г.

Выход (гр)	Наименование блюда	Эн. ценн. (ккал)
	ЗАВТРАК	
100	Омлет натуральный	148
80	Икра кабачковая	122
30	Хлеб пшеничный	66
5	Масло сливочное	37
200	Чай с сахаром	54
	Итого за завтрак ккал.	407
	ЗАВТРАК 2	
100	Сок	50
	Итого за завтрак 2 ккал.	50
	ОБЕД	
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
	Итого за обед ккал.	623
	ПОЛДНИК	
170	Кефир	95
20	Печенье	40
100	Бананы	141
	Итого за полдник ккал.	276
	УЖИН	
205	Каша перловая молочная	247
25	Хлеб ржаной	55
25	Хлеб пшеничный	45
200	Кофейный напиток с молоком	103
	Итого за ужин ккал.	1826 ккал
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА