

МЕНЮ МБДОУ № 268

Дата 21.09.2021г.

Выход (гр)	Наименование блюда	Эн. ценн. (ккал)
	ЗАВТРАК	
200	Каша геркулесовая молочная	213
40	Яйцо отварное	63
5	Масло сливочное порционное	37
30	Хлеб пшеничный	66
200	Какао с молоком	111
	Итого за завтрак ккал.	490
	ЗАВТРАК 2	
100	Яблоки	47
	Итого за завтрак 2 ккал.	47
	ОБЕД	
200	Борщ со сметаной	83
200	Плов из риса и мяса	315
60	Икра баклажанная	62
20	Хлеб пшеничный	27
50	Хлеб ржаной	91
200	Сок	100
	Итого за обед ккал.	678
	ПОЛДНИК	
170	Кефир	95
80	Булочка российская	259
	Итого за полдник ккал.	354
	УЖИН	
60	Рыба тушеная с овощами	94
150	Картофель отварной	144
30	Хлеб пшеничный	66
200	Чай с сахаром	49
	Итого за ужин ккал.	353
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1922Ккал

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

