

# Меню МБДОУ № 268

Дата 27.09.2021г.

Выход (гр)	Наименование блюда	Эн. ценн. (ккал)
	<b>ЗАВТРАК</b>	
200	Каша манная молочная	235
14	Сыр порционный	50
30	Хлеб пшеничный	66
5	Масло сливочное порционное	37
200	Кофейный напиток на молоке	103
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>491ккал</b>
	<b>ЗАВТРАК 2</b>	
100	яблоки	47
	<b>Итого за завтрак 2</b>	<b>47 ккал</b>
	<b>ОБЕД</b>	
200	Суп картофельный с крупой	86
55	Курица в соусе томатном	253
120	Макаронны отварные с маслом	177
60	Салат из свежих помидоров и огурцов	50
20/50	Хлеб пшеничный /ржаной	44/91
200	Сок	100
	<b>Итого за обед</b>	<b>801 ккал</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>	
180	кефир	100
35	Вафли	132
	<b>Итого за полдник</b>	<b>232ккал</b>
	<b>УЖИН</b>	
160	Запеканка из печени с рисом	264
30	Соус молочный	28
50	Пюре из моркови	42
30	Хлеб пшеничный	66
200	Чай с сахаром	54
	<b>Итого за ужин</b>	<b>454ккал</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>Ккал 2025</b>