

Меню МБДОУ № 268

Дата 27.09.2021г.

Выход (гр)	Наименование блюда	Эн. ценн. (ккал)
	ЗАВТРАК	
200	Каша манная молочная	235
14	Сыр порционный	50
30	Хлеб пшеничный	66
5	Масло сливочное порционное	37
200	Кофейный напиток на молоке	103
	Итого за завтрак	491ккал
	ЗАВТРАК 2	
100	яблоки	47
	Итого за завтрак 2	47 ккал
	ОБЕД	
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
	Итого за обед	801 ккал
	ПОЛДНИК	
180	кефир	100
35	Вафли	132
	Итого за полдник	232ккал
	УЖИН	
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
	Итого за ужин	454ккал
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	Ккал 2025