

# Меню МБДОУ № 268

Дата 31.08.2021г.

Выход (гр)	Наименование блюда	Эн. ценн. (ккал)
	<b>ЗАВТРАК</b>	
200	Суп молочный с макаронными изделиями	235
16	Сыр порционный	58
30	Хлеб пшеничный	66
5	Масло сливочное порционное	37
200	Какао с молоком	111
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>507ккал</b>
	<b>ЗАВТРАК 2</b>	
100	Яблоки	47
	<b>Итого за завтрак 2</b>	<b>47 ккал</b>
	<b>ОБЕД</b>	
200	Свекольник	115
160	Овощи фаршированные ( баклажаны)	200
50	Салат из свежих помидоров и перца	55
20	Хлеб пшеничный	44
50	Хлеб ржаной	91
200	Компот из сухофруктов	105
	<b>Итого за обед</b>	<b>610 ккал</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>	
180	Кефир	56
90	Ватрушка с творожным фаршем	235
	<b>Итого за полдник</b>	<b>291ккал</b>
	<b>УЖИН</b>	
100	Рыба тушеная с овощами	137
150	Картофель отварной	148
30	Хлеб пшеничный	66
200	Чай с сахаром	54
	<b>Итого за ужин</b>	<b>405 ккал</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1860 Ккал</b>

**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА**