

Утверждаю зав. МБДОУ №238

Л.А.Лапочкина

02.03.2023г.

Меню МБДОУ зима-весна

Выход (г)	Наименование блюда	Эн.цен(Ккал)
	Завтрак	
60/80	Рыба ,тушенная в томате с овощами	Ккал-80/101
100/120	Каша пшеничная рассыпчатая	Ккал-81/103
40/60	Морковь отварная	Ккал-24/40
180/200	Чай с сахаром	Ккал-24/28
25/35	Хлеб пшеничный	Ккал-60/85
5	Масло сливочное порц.	Ккал-37
	Итого за завтрак	Ккал-306/394
	Завтрак2	
95/100	Яблоко	Ккал-79/95
	Итого за завтрак2	Ккал-79/95
	Обед	
150/200	Суп из овощей	Ккал-111/129
60/80	Котлеты из говядины	Ккал-110/141
110/130	Картофель отварной с маслом	Ккал-114/137
40/60	Икра свекольная	Ккал-36/53
150/200	Компот из смеси сухофруктов	Ккал-48/64
40/48	Хлеб ржаной	Ккал-97/116
	Итого за обед	Ккал-516/640
	Полдник	
150/178	Кефир	Ккал-79/94
40/50	Пряник	Ккал-145/181
	Итого за уплотненный полдник	Ккал-224/275
	Ужин	
150/200	Каша рисовая молочная жидкая	Ккал-212/253
40	Яйцо вареное	Ккал-22
150/200	Кофейный напиток с молоком	Ккал-77/87
20/27	Хлеб пшеничный	Ккал-48/65
	Итого за ужин	Ккал-359/427
	Итого	Ккал-1484/1831