

Утверждаю зав. МБДОУ №238

Л.А.Лапочкина

02.12.2022г.

Меню МБДОУ зима-весна

Выход (г)	Наименование блюда	Эн.цен(Ккал)
	Завтрак	
120/150	Запеканка рисовая с творогом, со сметаной	Ккал-161/201
150/200	Чай с лимоном	Ккал-46/61
30/40	Хлеб пшеничный	Ккал-73/97
5	Масло сливочное порц.	Ккал-37
	Итого за завтрак	Ккал-317/396
	Завтрак2	
98	Яблоко	Ккал-56
	Итого за завтрак2	Ккал-56
	Обед	
150/200	Борщ с капустой и картофелем	Ккал-90/102
60/70	Гуляш из отварной говядины	Ккал-158/167
100/130	Пюре картофельное	Ккал99/129
30	Огурец сол.	Ккал-4
100/150	Сок яблочный	Ккал-57/86
40/45	Хлеб ржаной	Ккал-97/109
	Итого за обед	Ккал-505/597
	Полдник	
150/175	Кефир	Ккал-79/92
70	Булочка домашняя	Ккал-203
	Итого за уплотненный полдник	Ккал-282/295
	Ужин	
150/200	Суп молочный с макаронными изделиями	Ккал-225/259
40	Яйцо вареное	Ккал-22
150/200	Какао с молоком	Ккал-63/84
30/38	Хлеб пшеничный	Ккал-73/92
	Итого за ужин	Ккал-383/457
	Итого	Ккал-1543/1801