

Утверждаю зав. МБДОУ №238

Л.А. Лапочкина

03.03.2023г.

Меню МБДОУ зима-весна

Выход (г)	Наименование блюда	Эн.цен(Ккал)
	Завтрак	
135/155	Запеканка рисовая с творогом, со сметаной	Ккал-180/208
180/200	Чай с сахаром	Ккал-24/28
30/40	Хлеб пшеничный	Ккал-73/97
5	Масло сливочное порц.	Ккал-37
	Итого за завтрак	Ккал-314/370
	Завтрак2	
95/100	Яблоко	Ккал-79/95
	Итого за завтрак2	Ккал-79/95
	Обед	
150/200	Борщ с капустой и картофелем	Ккал-90/102
60/80	Гуляш из отварной говядины	Ккал-158/191
110/130	Пюре картофельное	Ккал-112/129
40/60	Икра морковная	Ккал-34/50
150/180	Сок яблочный	Ккал-69/83
40/48	Хлеб ржаной	Ккал-97/116
	Итого за обед	Ккал-560/671
	Полдник	
150/180	Кефир	Ккал-79/95
60/70	Булочка российская	Ккал-151/186
	Итого за уплотненный полдник	Ккал-230/281
	Ужин	
150/200	Суп молочный с макаронными изделиями	Ккал-225/259
40	Яйцо вареное	Ккал-22
180/200	Какао с молоком	Ккал-74/84
20/26	Хлеб пшеничный	Ккал-48/63
	Итого за ужин	Ккал-369/428
	Итого	Ккал-1552/1845