

Утверждаю зав. МБДОУ №238

Л.А.Лапочкина

05.12.2022г.

Меню МБДОУ зима-весна

Выход (г)	Наименование блюда	Эн.цен(Ккал)
	<b>Завтрак</b>	
100/130	Макаронные изделия отварные	Ккал-124/154
48	Икра кабачковая	Ккал-37
150/200	Чай с лимоном	Ккал-21/28
30/40	Хлеб пшеничный	Ккал-73/96
5	Масло сливочное порц.	Ккал-37
10/16	Сыр порц.	Ккал-36/58
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>Ккал- 328/410</b>
	<b>Завтрак2</b>	
96	Яблоко	Ккал-55
	<b>Итого за завтрак2</b>	<b>Ккал-55</b>
	<b>Обед</b>	
150/200	Суп крестьянский с пшеном	Ккал-98/114
50/60	Птица отварная	Ккал-152/182
100/130	Пюре картофельное	Ккал-99/129
30	Салат из квашеной капусты с луком	Ккал-18
150/200	Компот из смеси сухофруктов	Ккал-48/64
40/46	Хлеб ржаной	Ккал-97/111
	<b>Итого за обед</b>	<b>Ккал- 512/618</b>
	<b>Полдник</b>	
150/180	Кефир	Ккал-79/95
70	Ватрушка с творожным фаршем	Ккал-145
	<b>Итого за уплотненный полдник</b>	<b>Ккал- 224/240</b>
	<b>Ужин</b>	
150/200	Суп молочный с крупой пшеничной	Ккал-184/234
40	Яйцо вареное	Ккал-57
150/200	Кофейный напиток с молоком	Ккал-65/87
30/42	Хлеб пшеничный	Ккал-73/101
	<b>Итого за ужин</b>	<b>Ккал- 379/479</b>
	<b>Итого</b>	<b>Ккал- 1499/1802</b>

