

Утверждаю зав. МБДОУ №238

Л.А. Лапочкина

07.03.2023г.

Меню МБДОУ зима-весна

Выход (г)	Наименование блюда	Эн.цен(Ккал)
	Завтрак	
150/200	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	Ккал-130/200
180/200	Какао с молоком	Ккал-74/84
35/40	Хлеб пшеничный	Ккал-85/97
5	Масло сливочное порц.	Ккал-37
	Итого за завтрак	Ккал-326/418
	Завтрак2	
150/160	Сок яблочный	Ккал-80/91
	Итого за завтрак2	Ккал-80/91
	Обед	
150/200	Суп картофельный с фрикадельками	Ккал-118/152
60/80	Печень говяжья по-строгановски	Ккал-141/169
110/130	Каша пшеничная рассыпчатая	Ккал-108/150
40/60	Капуста тушеная	Ккал-35/51
150/180	Компот из смеси сухофруктов	Ккал-48/64
40/47	Хлеб ржаной	Ккал-97/113
	Итого за обед	Ккал-547/699
	Полдник	
150/176	Кефир	Ккал-79/93
20/50	Печенье	Ккал-123/209
	Итого за уплотненный полдник	Ккал-202/302
	Ужин	
	Без ужина, короткий день	
	Итого	Ккал-1155/1510