

Утверждаю зав. МБДОУ №238

Л.А.Лапочкина

07.04.2023г.

Меню МБДОУ зима-весна

Выход (г)	Наименование блюда	Эн.цен(Ккал)
	Завтрак	
135/155	Запеканка из творога с морковью, со сметаной	Ккал-170/206
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-304/368
	Завтрак2	
100/121	Яблоко	Ккал-95/115
	Итого за завтрак2	Ккал-95/115
	Обед	
150/200	Суп картофельный с клецками	Ккал-104/125
150/200	Жаркое по-домашнему	Ккал-304/378
40/60	Свекла отварная	Ккал-27/45
150/200	Компот из смеси сухофруктов	Ккал-44/58
40/45	Хлеб ржаной	Ккал-97/109
	Итого за обед	Ккал-576/715
	Полдник	
150/177	Кефир	Ккал-79/93
60/70	Булочка домашняя	Ккал-181/203
	Итого за уплотненный полдник	Ккал-260/296
	Ужин	
150/200	Суп молочный с крупой гречневой	Ккал-174/216
40	Яйцо вареное	Ккал-66
180/200	Кофейный напиток с молоком	Ккал-65/87
30/35	Хлеб пшеничный	Ккал-73/85
	Итого за ужин	Ккал-378/454
	Итого	Ккал-1613/1948