

Утверждаю зав.МБДОУ №238

Л.А.Лапочкина

07.12.2022г.

Меню МБДОУ зима-весна

Выход (г)	Наименование блюда	Эн.цен(Ккал)
	Завтрак	
150/200	Каша «Дружба»	Ккал-100/124
150/200	Кофейный напиток с молоком	Ккал-65/87
30/40	Хлеб пшеничный	Ккал-73/97
5	Масло сливочное порц.	Ккал-37
10/13,6	Сыр порц.	Ккал-36/49
	Итого за завтрак	Ккал-311/394
	Завтрак2	
114	Сок яблочный	Ккал-65
	Итого за завтрак2	Ккал-65
	Обед	
150/200	Суп с макаронными изделиями и картофел.	Ккал-76/102
50/60	Бифитекс рубленый паровой	Ккал-99/119
100/130	Каша гречневая рассыпчатая	Ккал-164/183
50	Икра кабачковая	Ккал-49
150/200	Компот из смеси сухофруктов	Ккал-48/58
40/47	Хлеб ржаной	Ккал-97/114
	Итого за обед	Ккал-533/625
	Полдник	
150/173	Кефир	Ккал-79/91
12/22	Вафли	Ккал-64/117
	Итого за уплотненный полдник	Ккал-143/208
	Ужин	
80	Рыба, запеченная в сметанном соусе	Ккал-184
100/130	Картофель отварной с маслом	Ккал-115/138
30	Огурец сол.	Ккал-4
150/200	Чай с сахаром	Ккал-21/28
40/43	Хлеб пшеничный	Ккал-97/104
	Итого за ужин	Ккал-421/458
	Итого	Ккал-1473/1750

