

Меню МБДОУ зима-весна

Выход (г)	Наименование блюда	Эн.цен(Ккал)
	Завтрак	
150/200	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	Ккал-130/200
150/200	Какао с молоком	Ккал-74/84
30/40	Хлеб пшеничный	Ккал-73/97
5	Масло сливочное порц.	Ккал-37
	Итого за завтрак	Ккал-314/418
	Завтрак2	
103	Сок яблочный	Ккал-59
	Итого за завтрак2	Ккал-59
	Обед	
150/200	Суп картофельный с фрикадельками	Ккал-118/152
60/60	Печень говяжья по-строгановски	Ккал-141/141
100/130	Каша пшеничная рассыпчатая	Ккал-108/150
60	Капуста тушеная	Ккал-51
150/200	Компот из смеси сухофруктов	Ккал-48/64
40/52	Хлеб ржаной	Ккал-97/126
	Итого за обед	Ккал-563/684
	Полдник	
150/190	Кефир	Ккал-79/100
12/20	Вафли	Ккал-64/106
	Итого за уплотненный полдник	Ккал-143/206
	Ужин	
150/180	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	Ккал-205/287
150/200	Чай с сахаром	Ккал-21/28
30/35	Хлеб пшеничный	Ккал-73/85
	Итого за ужин	Ккал-299/400
	Итого	Ккал-1378/1767