

Меню МБДОУ зима-весна

| Выход<br>(г) | Наименование блюда                           | Эн.цен(Ккал)          |
|--------------|--|-----------------------|
|              | <b>Завтрак</b>                               |                       |
| 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               |
|              | <b>Итого за завтрак</b>                      | <b>Ккал-304/368</b>   |
|              | <b>Завтрак2</b>                              |                       |
| 100          | Яблоко                                       | Ккал-95               |
|              | <b>Итого за завтрак2</b>                     | <b>Ккал-95</b>        |
|              | <b>Обед</b>                                  |                       |
| 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            |
| 40/47        | Хлеб ржаной                                  | Ккал-97/114           |
|              | <b>Итого за обед</b>                         | <b>Ккал-576/720</b>   |
|              | <b>Полдник</b>                               |                       |
| 150/177      | Кефир  | Ккал-79/93            |
| 60/70        | Булочка домашняя                             | Ккал-181/203          |
|              | <b>Итого за уплотненный полдник</b>          | <b>Ккал-260/296</b>   |
|              | <b>Ужин</b>                                  |                       |
| 150/200      | Суп молочный с крупой гречневой              | Ккал-174/216          |
| 40           | Яйцо вареное                                 | Ккал-60               |
| 180/200      | Кофейный напиток с молоком                   | Ккал-65/87            |
| 20/24        | Хлеб пшеничный                               | Ккал-48/58            |
|              | <b>Итого за ужин</b>                         | <b>Ккал-347/421</b>   |
|              | <b>Итого</b>                                 | <b>Ккал-1582/1900</b> |