

Утверждаю зав. МБДОУ №238

Л.А. Лапочкина

12.01.2023г.

Меню МБДОУ зима-весна

Выход (г)	Наименование блюда	Эн.цен(Ккал)
	Завтрак	
80/85	Рыба отварная с соусом польским	Ккал-208/221
100/130	Пюре картофельное	Ккал-111/129
40	Салат из квашеной капусты с луком	Ккал-44
150/200	Чай с лимоном	Ккал-46/61
30/40	Хлеб пшеничный	Ккал-73/97
5	Масло сливочное порц.	Ккал-37
	Итого за завтрак	Ккал-519/589
	Завтрак2	
103	Яблоко	Ккал-59
	Итого за завтрак2	Ккал-59
	Обед	
150/200	Свекольник	Ккал-117/138
140/160	Плов из отварной говядины	Ккал-200/299
30	Зеленый горошек	Ккал-23
150/200	Компот из смеси сухофруктов	Ккал-48/64
40/49	Хлеб ржаной	Ккал-97/119
	Итого за обед	Ккал-485/643
	Полдник	
150/181	Кефир	Ккал-79/95
12/22	Вафли	Ккал-64/117
	Итого за уплотненный полдник	Ккал-143/212
	Ужин	
150/200	Каша манная молочная жидкая	Ккал-182/224
100/120	Молоко кипяченое	Ккал-52/63
20/30	Хлеб пшеничный	Ккал-48/73
	Итого за ужин	Ккал-282/360
	Итого	Ккал-1488/1863