

Утверждаю зав. МБДОУ №238

Л.А.Лапочкина

13.01.2023г.

Меню МБДОУ зима-весна

Выход (г)	Наименование блюда	Эн.цен(Ккал)
	Завтрак	
135/155	Запеканка из творога с морковью, со сметаной	Ккал-170/206
150/200	Чай с лимоном	Ккал-24/28
30/40	Хлеб пшеничный	Ккал-72/97
5	Масло сливочное порц.	Ккал-37
	Итого за завтрак	Ккал-303/368
	Завтрак2	
105	Яблоко	Ккал-60
	Итого за завтрак2	Ккал-60
	Обед	
150/200	Суп картофельный с клецками	Ккал-104/125
150/160	Жаркое по-домашнему	Ккал-304/324
50	Свекла отварная	Ккал-33
150/200	Компот из смеси сухофруктов	Ккал-44/58
40/48	Хлеб ржаной	Ккал-97/116
	Итого за обед	Ккал-582/656
	Полдник	
150/176	Кефир	Ккал-79/93
70	Булочка домашняя	Ккал-202
	Итого за уплотненный полдник	Ккал-281/295
	Ужин	
150/200	Суп молочный с крупой гречневой	Ккал-174/216
40	Яйцо вареное	Ккал-60
150/200	Кофейный напиток с молоком	Ккал-65/87
20/25	Хлеб пшеничный	Ккал-48/61
	Итого за ужин	Ккал-347/424
	Итого	Ккал-1573/1803