



Утверждаю зав.МБДОУ №238

Л.А.Лапочкина

13 .03.2023г.

Меню МБДОУ зима-весна

Выход (г)	Наименование блюда	Эн.цен(Ккал)
	Завтрак	
100/120	Омлет натуральный	Ккал-92/108
40/50	Икра кабачковая(пр.п.)	Ккал-39/49
150/200	Чай с сахаром	Ккал-25/28
30/40	Хлеб пшеничный	Ккал-73/97
5	Масло сливочное порц.	Ккал-37
9/13	Сыр порц	Ккал-33/47
	Итого за завтрак	Ккал- 299/366
	Завтрак2	
150/160	Сок яблочный	Ккал-80/91
	Итого за завтрак2	Ккал-80/91
	Обед	
150/200	Суп картофельный с бобовыми	Ккал-96/131
60/80	Птица в соусе с томатом	Ккал-97/105
110/130	Макаронные изделия отварные	Ккал-172/195
40/60	Свекла отварная	Ккал-24/40
150/200	Компот из смеси сухофруктов	Ккал-48/58
40/49	Хлеб ржаной	Ккал-97/119
	Итого за обед	Ккал- 534/648
	Полдник	
150/183	Кефир	Ккал-79/96
60/70	Сдоба обыкновенная	Ккал-151/190
	Итого за уплотненный полдник	Ккал- 230/286
	Ужин	
150/200	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	Ккал-179/200
95/100	Яблоко	Ккал-49/52
150/180	Молоко кипяченое	Ккал- 78/94
30/30	Хлеб пшеничный	Ккал-73/73
	Итого за ужин	Ккал- 379/419
	Итого	Ккал- 1522/1810