



Утверждаю зав.МБДОУ №238

Л.А.Лапочкина

15.02.2023г.

Меню МБДОУ зима-весна

Выход (г)	Наименование блюда	Эн.цен(Ккал)
	Завтрак	
150/200	Суп молочный с крупой манной	Ккал-103/124
180/200	Какао с молоком	Ккал-74/84
20/30	Хлеб пшеничный	Ккал-48/73
5	Масло сливочное порц.	Ккал-37
9/13	Сыр порц.	Ккал-33/47
	Итого за завтрак	Ккал-295/365
	Завтрак2	
150/156	Сок яблочный	Ккал-80/83
	Итого за завтрак2	Ккал-80/83
	Обед	
150/200	Суп картофельный с геркулесом	Ккал-107/129
60/80	Кнели говяжьи с рисом	Ккал-195/218
110/130	Капуста тушеная	Ккал-78/97
150/200	Компот из смеси сухофруктов	Ккал-48/64
40/48	Хлеб ржаной	Ккал-97/116
	Итого за обед	Ккал-525/624
	Полдник	
100/121	Яблоко	Ккал-95/115
150/178	Кефир	Ккал-79/94
20/30	Хлеб пшеничный	Ккал-48/73
	Итого за уплотненный полдник	Ккал-222/282
	Ужин	
60/80	Рыба отварная	Ккал-106/124
100/130	Картофель, запеченный в сметанном соусе	Ккал-168/197
40/60	Икра морковная	Ккал-34/50
150/200	Чай с сахаром	Ккал-21/28
20/21	Хлеб пшеничный	Ккал-48/51
	Итого за ужин	Ккал-377/450
	Итого	Ккал-1499/1804