

Утверждаю зав. МБДОУ №238

Л.А.Лапочкина

16 .01.2023г.

Меню МБДОУ зима-весна

Выход (г)	Наименование блюда	Эн.цен(Ккал)
	Завтрак	
100/120	Омлет натуральный	Ккал-92/108
30	Зеленый горошек	Ккал-23
150/200	Чай с лимоном	Ккал-46/61
30/40	Хлеб пшеничный	Ккал-73/97
5	Масло сливочное порц.	Ккал-37
10/16	Сыр порц	Ккал-36/58
	Итого за завтрак	Ккал- 307/384
	Завтрак2	
102	Сок яблочный	Ккал-58
	Итого за завтрак2	Ккал-58
	Обед	
150/200	Суп картофельный с бобовыми	Ккал-98/131
60/80	Птица в соусе с томатом	Ккал-97/105
100/130	Макаронные изделия отварные	Ккал-150/195
30	Свекла отварная	Ккал-20
150/200	Компот из смеси сухофруктов	Ккал-48/58
40/46	Хлеб ржаной	Ккал-97/111
	Итого за обед	Ккал- 510/620
	Полдник	
150/179	Кефир	Ккал-79/94
12/22	Вафли	Ккал-64/117
	Итого за уплотненный полдник	Ккал- 143/211
	Ужин	
150/200	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	Ккал-179/200
150/180	Молоко кипяченое	Ккал- 78/94
30/39	Хлеб пшеничный	Ккал-73/94
	Итого за ужин	Ккал- 330/388
	Итого	Ккал- 1348/1661