

Утверждаю зав. МБДОУ №238

Л.А.Лапочкина

16.03.2023г.

Меню МБДОУ зима-весна

Выход (г)	Наименование блюда	Эн.цен(Ккал)
Завтрак		
60/80	Рыба ,тушенная в томате с овощами	Ккал-80/101
100/120	Каша пшеничная рассыпчатая	Ккал-81/103
40/60	Морковь отварная	Ккал-24/40
180/200	Чай с сахаром	Ккал-24/28
25/35	Хлеб пшеничный	Ккал-60/85
5	Масло сливочное порц.	Ккал-37
	Итого за завтрак	Ккал-306/394
Завтрак2		
95/100	Яблоко	Ккал-79/95
	Итого за завтрак2	Ккал-79/95
Обед		
150/200	Суп из овощей	Ккал-111/129
60/80	Котлеты из говядины	Ккал-110/141
110/130	Картофель отварной с маслом	Ккал-114/137
40/60	Икра свекольная	Ккал-36/53
150/200	Компот из смеси сухофруктов	Ккал-48/64
40/46	Хлеб ржаной	Ккал-97/111
	Итого за обед	Ккал-516/635
Полдник		
150/172	Кефир	Ккал-79/91
40/50	Пряник	Ккал-145/181
	Итого за уплотненный полдник	Ккал-224/272
Ужин		
150/200	Каша рисовая молочная жидкая	Ккал-212/253
40	Яйцо вареное	Ккал-22
150/200	Кофейный напиток с молоком	Ккал-77/87
10/16	Хлеб пшеничный	Ккал-24/39
	Итого за ужин	Ккал-335/401
	Итого	Ккал-1460/1797