

Утверждаю зав. МБДОУ №238

Л.А.Лапочкина

17.01.2023г.

Меню МБДОУ зима-весна

Выход (г)	Наименование блюда	Эн.цен(Ккал)
	Завтрак	
150/200	Суп молочный с крупой пшениной	Ккал-165/210
150/200	Чай с лимоном	Ккал-21/28
30/40	Хлеб пшеничный	Ккал-73/97
5	Масло сливочное порц.	Ккал-37
	Итого за завтрак	Ккал- 296/372
	Завтрак2	
108	Сок яблочный	Ккал-62
	Итого за завтрак2	Ккал-62
	Обед	
150/200	Щи из свежей капусты с картофелем	Ккал-70/93
60/60	Суфле из печени	Ккал-159/159
100/130	Пюре картофельное	Ккал-112/129
30	Свекла отварная	Ккал-20
150/200	Компот из смеси сухофруктов	Ккал-48/64
40/52	Хлеб ржаной	Ккал-97/126
	Итого за обед	Ккал- 506/591
	Полдник	
150/184	Кефир	Ккал-79/97
12/22	Вафли	Ккал-64/117
	Итого за уплотненный полдник	Ккал- 143/214
	Ужин	
100/130	Вареники ленивые с соусом сметанным	Ккал-144/187
150/200	Кофейный напиток с молоком	Ккал-65/87
30/35	Хлеб пшеничный	Ккал-73/85
	Итого за ужин	Ккал- 282/359
	Итого	Ккал- 1289/1598