

Утверждаю зав.МБДОУ №238

Л.А.Лапочкина

17.03.2023г.

Меню МБДОУ зима-весна

Выход (г)	Наименование блюда	Эн.цен(Ккал)
	Завтрак	
135/155	Запеканка рисовая с творогом, со сметаной	Ккал-180/208
180/200	Чай с сахаром	Ккал-24/28
30/40	Хлеб пшеничный	Ккал-73/97
5	Масло сливочное порц.	Ккал-37
	Итого за завтрак	Ккал-314/370
	Завтрак2	
95/100	Яблоко	Ккал-79/95
	Итого за завтрак2	Ккал-79/95
	Обед	
150/200	Борщ с капустой и картофелем	Ккал-90/102
60/80	Гуляш из отварной говядины	Ккал-158/191
110/130	Пюре картофельное	Ккал-112/129
40/60	Икра морковная	Ккал-34/50
150/178	Сок яблочный	Ккал-69/82
40/45	Хлеб ржаной	Ккал-97/109
	Итого за обед	Ккал-560/663
	Полдник	
150/178	Кефир	Ккал-79/94
60/70	Булочка российская	Ккал-151/186
	Итого за уплотненный полдник	Ккал-230/280
	Ужин	
150/200	Суп молочный с макаронными изделиями	Ккал-225/259
40	Яйцо вареное	Ккал-22
180/200	Какао с молоком	Ккал-74/84
30/33	Хлеб пшеничный	Ккал-73/80
	Итого за ужин	Ккал-394/445
	Итого	Ккал-1577/1853