

Утверждаю зав. МБДОУ №238

Л.А. Лапочкина

18.01.2022г.

Меню МБДОУ зима-весна

Выход (г)	Наименование блюда	Эн.цен(Ккал)
Завтрак		
150/200	Суп молочный с крупой манной	Ккал-103/124
150/200	Какао с молоком	Ккал-63/84
20/30	Хлеб пшеничный	Ккал-48/73
5	Масло сливочное порц.	Ккал-37
10/16	Сыр порц.	Ккал-36/58
	Итого за завтрак	Ккал-287/376
Завтрак2		
105	Сок яблочный	Ккал-60
	Итого за завтрак2	Ккал-60
Обед		
150/200	Суп картофельный с геркулесом	Ккал-97/129
65/75	Кнели говяжьи с рисом	Ккал-177/204
110/130	Капуста тушеная	Ккал-78/97
150/200	Компот из смеси сухофруктов	Ккал-48/64
40/50	Хлеб ржаной	Ккал-97/121
	Итого за обед	Ккал-497/615
Полдник		
150/179	Кефир	Ккал-79/94
20/30	Хлеб пшеничный	Ккал-48/73
	Итого за уплотненный полдник	Ккал-127/167
Ужин		
75	Рыба отварная	Ккал-131
100/130	Картофель, запеченный в сметанном соусе	Ккал-168/197
50	Икра морковная	Ккал-42
150/200	Чай с сахаром	Ккал-21/28
20/20	Хлеб пшеничный	Ккал-48/48
	Итого за ужин	Ккал-410/446
	Итого	Ккал-1381/1664