



Утверждаю зав.МБДОУ №238

Л.А.Лапочкина

22.03.2023г.

Меню МБДОУ зима-весна

Выход (г)	Наименование блюда	Эн.цен(Ккал)
	Завтрак	
150/180	Каша «Дружба»	Ккал-100/124
180/200	Кофейный напиток с молоком	Ккал-77/87
30/40	Хлеб пшеничный	Ккал-73/97
5	Масло сливочное порц.	Ккал-37
9/13	Сыр порц.	Ккал-33/47
	Итого за завтрак	Ккал-320/392
	Завтрак2	
95/100	Яблоко	Ккал-79/95
	Итого за завтрак2	Ккал-79/95
	Обед	
150/200	Суп с макаронными изделиями и картофел.	Ккал-76/102
60/80	Бифитекс рубленый паровой	Ккал-119/156
110/130	Каша гречневая рассыпчатая	Ккал-164/183
40/60	Икра свекольная	Ккал-36/54
150/180	Компот из смеси сухофруктов	Ккал-48/58
40/50	Хлеб ржаной	Ккал-97/121
	Итого за обед	Ккал-540/674
	Полдник	
150/174	Кефир	Ккал-79/92
60/70	Булочка дорожная	Ккал-151/196
	Итого за уплотненный полдник	Ккал-230/288
	Ужин	
60/80	Рыба, запеченная в сметанном соусе	Ккал-166/184
110/130	Картофель отварной с маслом	Ккал-115/138
40/60	Морковь отварная	Ккал-24/40
180/200	Чай с сахаром	Ккал-24/28
20/30	Хлеб пшеничный	Ккал-48/73
	Итого за ужин	Ккал-377/463
	Итого	Ккал-1546/1912