

Утверждаю зав. МБДОУ №238

Л.А.Лапочкина

22.12.2022г.

Меню МБДОУ зима-весна

Выход (г)	Наименование блюда	Эн.цен(Ккал)
	Завтрак	
70/80	Рыба отварная с соусом польским	Ккал-182/208
100/130	Пюре картофельное	Ккал-111/129
50	Салат из квашеной капусты с луком	Ккал-55
150/200	Чай с лимоном	Ккал-46/61
30/40	Хлеб пшеничный	Ккал-73/97
5	Масло сливочное порц.	Ккал-37
	Итого за завтрак	Ккал-504/587
	Завтрак2	
104	Бананы	Ккал-92
	Итого за завтрак2	Ккал-92
	Обед	
150/200	Свекольник	Ккал-117/138
150/160	Плов из отварной говядины	Ккал-281/299
30	Зеленый горошек	Ккал-23
150/200	Компот из смеси сухофруктов	Ккал-48/64
40/52	Хлеб ржаной	Ккал-97/126
	Итого за обед	Ккал-566/650
	Полдник	
150/181	Кефир	Ккал-79/95
12/22	Вафли	Ккал-64/117
	Итого за уплотненный полдник	Ккал-143/212
	Ужин	
150/200	Каша манная молочная жидкая	Ккал-182/224
150/180	Молоко кипяченое	Ккал-78/94
30/36	Хлеб пшеничный	Ккал-73/87
	Итого за ужин	Ккал-333/405
	Итого	Ккал-1638/1946