

Утверждаю зав. МБДОУ №238

Л.А.Лапочкина

23.03.2023г.

Меню МБДОУ зима-весна

Выход (г)	Наименование блюда	Эн.цен(Ккал)
	Завтрак	
60/80	Рыба отварная с соусом польским	Ккал-71/80
110/130	Пюре картофельное	Ккал-112/129
40/60	Капуста тушеная	Ккал-35/51
150/200	Чай с сахаром	Ккал-24/28
30/40	Хлеб пшеничный	Ккал-73/97
5	Масло сливочное порц.	Ккал-37
	Итого за завтрак	Ккал-352/422
	Завтрак2	
150/153	Сок яблочный	Ккал-80/82
	Итого за завтрак2	Ккал-80/82
	Обед	
150/200	Свекольник	Ккал-117/138
150/200	Плов из отварной говядины	Ккал-281/350
40/60	Икра морковная	Ккал-34/50
150/200	Компот из свежих яблок	Ккал-48/64
40/50	Хлеб ржаной	Ккал-97/121
	Итого за обед	Ккал-577/723
	Полдник	
150/180	Кефир	Ккал-79/95
40/50	Пряник	Ккал-145/181
	Итого за уплотненный полдник	Ккал-224/276
	Ужин	
150/200	Каша манная молочная жидкая	Ккал-182/224
95/100	Яблоко	Ккал-90/95
150/190	Молоко кипяченое	Ккал-78/99
20/27	Хлеб пшеничный	Ккал-48/65
	Итого за ужин	Ккал-398/483
	Итого	Ккал-1631/1986