

Утверждаю зав. МБДОУ №238

Л.А. Лапочкина

24.03.2023г.

Меню МБДОУ зима-весна

Выход (г)	Наименование блюда	Эн.цен(Ккал)
	Завтрак	
135/155	Запеканка из творога с морковью, со сметаной	Ккал-170/206
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-304/368
	Завтрак2	
100	Яблоко	Ккал-95
	Итого за завтрак2	Ккал-95
	Обед	
150/200	Суп картофельный с клецками	Ккал-104/125
150/200	Жаркое по-домашнему	Ккал-304/378
40/60	Свекла отварная	Ккал-27/45
150/200	Компот из смеси сухофруктов	Ккал-44/58
40/50	Хлеб ржаной	Ккал-97/121
	Итого за обед	Ккал-576/727
	Полдник	
150/181	Кефир	Ккал-79/95
60/70	Булочка домашняя	Ккал-181/203
	Итого за уплотненный полдник	Ккал-260/298
	Ужин	
150/200	Суп молочный с крупой гречневой	Ккал-174/216
40	Яйцо вареное	Ккал-60
180/200	Кофейный напиток с молоком	Ккал-65/87
20/30	Хлеб пшеничный	Ккал-48/73
	Итого за ужин	Ккал-347/436
	Итого	Ккал-1582/1924