

Утверждаю зав. МБДОУ №238

Л.А.Лапочкина

26.12.2022г.

Меню МБДОУ зима-весна

Выход (г)	Наименование блюда	Эн.цен(Ккал)
	Завтрак	
75/150	Омлет с зеленым горошком	Ккал-87/173
150/200	Чай с лимоном	Ккал-46/61
30/40	Хлеб пшеничный	Ккал-73/97
5	Масло сливочное порц.	Ккал-37
10/16	Сыр порц	Ккал-36/58
	Итого за завтрак	Ккал- 279/426
	Завтрак2	
114	Яблоко	Ккал-65
	Итого за завтрак2	Ккал-65
	Обед	
150/200	Суп картофельный с бобовыми	Ккал-98/131
70/80	Птица в соусе с томатом	Ккал-92/105
100/130	Макаронные изделия отварные	Ккал-150/195
30	Салат из квашеной капусты с луком	Ккал-18
150/200	Компот из смеси сухофруктов	Ккал-48/58
40/47	Хлеб ржаной	Ккал-97/113
	Итого за обед	Ккал- 503/620
	Полдник	
180/198	Кефир	Ккал-95/104
60	Сдоба обыкновенная	Ккал-193
	Итого за уплотненный полдник	Ккал- 288/297
	Ужин	
150/200	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	Ккал-179/200
150/170	Молоко кипяченое	Ккал- 78/88
30/40	Хлеб пшеничный	Ккал-73/97
	Итого за ужин	Ккал- 330/385
	Итого	Ккал- 1465/1793