

Утверждаю зав. МБДОУ №238

Л.А.Лапочкина

28.03.2023г.

Меню МБДОУ зима-весна

Выход (г)	Наименование блюда	Эн.цен(Ккал)
	Завтрак	
150/200	Суп молочный с крупой пшениной	Ккал-165/210
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- 299/372
	Завтрак2	
150/160	Сок яблочный	Ккал-80/91
	Итого за завтрак2	Ккал-80/91
	Обед	
150/200	Щи из свежей капусты с картофелем	Ккал-82/93
60/80	Суфле из печени	Ккал-159/193
110/130	Пюре картофельное	Ккал-112/129
40/60	Свекла отварная	Ккал-27/45
180/200	Компот из смеси сухофруктов	Ккал-48/64
40/49	Хлеб ржаной	Ккал-97/116
	Итого за обед	Ккал- 525/640
	Полдник	
150/178	Кефир	Ккал-79/94
20/30	Печенье	Ккал-123/184
	Итого за уплотненный полдник	Ккал- 202/278
	Ужин	
130/150	Вареники ленивые с соусом сметанным	Ккал-187/224
95/100	Яблоко	Ккал-49/52
180/200	Кофейный напиток с молоком	Ккал-65/87
20/26	Хлеб пшеничный	Ккал-48/63
	Итого за ужин	Ккал- 349/426
	Итого	Ккал- 1455/1807