

Утверждаю зав. МБДОУ №238

Л.А. Лапочкина

28.12.2022г.

Меню МБДОУ зима-весна

Выход (г)	Наименование блюда	Эн.цен(Ккал)
	<b>Завтрак</b>	
150/200	Суп молочный с крупой манной	Ккал-103/124
150/200	Какао с молоком	Ккал-63/84
30/40	Хлеб пшеничный	Ккал-73/97
5	Масло сливочное порц.	Ккал-37
10/16	Сыр порц.	Ккал-36/58
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>Ккал-312/400</b>
	<b>Завтрак2</b>	
103	Сок яблочный	Ккал-58
	<b>Итого за завтрак2</b>	<b>Ккал-58</b>
	<b>Обед</b>	
150/200	Суп картофельный с геркулесом	Ккал-97/129
75/80	Кнели говяжьи с рисом	Ккал-204/218
110/130	Капуста тушеная	Ккал-78/97
150/200	Компот из смеси сухофруктов	Ккал-48/64
40/51	Хлеб ржаной	Ккал-97/123
	<b>Итого за обед</b>	<b>Ккал-524/631</b>
	<b>Полдник</b>	
216	Кефир	Ккал-113
12/25	Печенье	Ккал-74/154
	<b>Итого за уплотненный полдник</b>	<b>Ккал-187/267</b>
	<b>Ужин</b>	
65	Рыба отварная	Ккал-114
100/130	Картофель, запеченный в сметанном соусе	Ккал-168/197
150/200	Чай с сахаром	Ккал-21/28
30/36	Хлеб пшеничный	Ккал-73/87
	<b>Итого за ужин</b>	<b>Ккал-376/490</b>
	<b>Итого</b>	<b>Ккал-1457/1846</b>