



Утверждаю зав. МБДОУ №238

Л.А.Лапочкина

29.03.2023г.

Меню МБДОУ зима-весна

Выход (г)	Наименование блюда	Эн.цен(Ккал)
	Завтрак	
150/200	Суп молочный с крупой манной	Ккал-103/124
180/200	Какао с молоком	Ккал-74/84
20/30	Хлеб пшеничный	Ккал-48/73
5	Масло сливочное порц.	Ккал-37
9/13	Сыр порц.	Ккал-33/47
	Итого за завтрак	Ккал-295/365
	Завтрак2	
150/156	Сок яблочный	Ккал-80/89
	Итого за завтрак2	Ккал-80/89
	Обед	
150/200	Суп картофельный с геркулесом	Ккал-107/129
60/80	Кнели говяжьи с рисом	Ккал-195/218
110/130	Капуста тушеная	Ккал-78/97
180/200	Компот из смеси сухофруктов	Ккал-48/64
40/50	Хлеб ржаной	Ккал-97/121
	Итого за обед	Ккал-525/629
	Полдник	
95/100	Яблоко	Ккал-90/95
150/174	Кефир	Ккал-79/92
20/30	Хлеб пшеничный	Ккал-48/73
	Итого за уплотненный полдник	Ккал-217/260
	Ужин	
60/80	Рыба отварная	Ккал-106/124
110/130	Картофель, запеченный в сметанном соусе	Ккал-168/197
40/60	Икра морковная	Ккал-34/50
180/200	Чай с сахаром	Ккал-21/28
10/16	Хлеб пшеничный	Ккал-24/39
	Итого за ужин	Ккал-353/438
	Итого	Ккал-1470/1781