

Утверждаю зав. МБДОУ №238

Л.А. Лапочкина

29.12.2022г.

Меню МБДОУ зима-весна

Выход (г)	Наименование блюда	Эн.цен(Ккал)
<b>Завтрак</b>		
80/85	Рыба ,тушенная в томате с овощами	Ккал-101/107
100/130	Каша пшеничная рассыпчатая	Ккал-81/103
30	Зеленый горошек	Ккал-23
150/200	Чай с лимоном	Ккал-46/61
30/40	Хлеб пшеничный	Ккал-73/97
5	Масло сливочное порц.	Ккал-37
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>Ккал-361/428</b>
<b>Завтрак2</b>		
103	Сок яблочный	Ккал-59
	<b>Итого за завтрак2</b>	<b>Ккал-59</b>
<b>Обед</b>		
150/200	Суп из овощей	Ккал-111/129
50/60	Котлеты из говядины	Ккал-88/106
100/130	Картофель отварной с маслом	Ккал-114/137
50	Свекла отварная	Ккал-33
150/200	Компот из свежих яблок	Ккал-45/60
40/51	Хлеб ржаной	Ккал-97/123
	<b>Итого за обед</b>	<b>Ккал-488/588</b>
<b>Полдник</b>		
206	Кефир	Ккал-108
12/22	Вафли	Ккал-64/117
	<b>Итого за уплотненный полдник</b>	<b>Ккал-172/225</b>
<b>Ужин</b>		
150/200	Каша рисовая молочная жидкая	Ккал-212/253
40	Яйцо вареное	Ккал-22
150/200	Кофейный напиток с молоком	Ккал-77/87
6/7	Хлеб пшеничный	Ккал-15/17
	<b>Итого за ужин</b>	<b>Ккал-326/379</b>
	<b>Итого</b>	<b>Ккал-1406/1679</b>