

Меню МБДОУ зима-весна

Выход (г)	Наименование блюда	Эн.цен(Ккал)
	Завтрак	
60/80	Рыба ,тушенная в томате с овощами	Ккал-80/101
100/120	Каша пшеничная рассыпчатая	Ккал-81/103
40/60	Морковь отварная	Ккал-24/40
180/200	Чай с сахаром	Ккал-24/28
25/35	Хлеб пшеничный	Ккал-60/85
5	Масло сливочное порц.	Ккал-37
	Итого за завтрак	Ккал-306/394
	Завтрак2	
95/100	Яблоко	Ккал-79/95
	Итого за завтрак2	Ккал-79/95
	Обед	
150/200	Суп из овощей	Ккал-111/129
60/80	Котлеты из говядины	Ккал-110/141
110/130	Картофель отварной с маслом	Ккал-114/137
40/60	Икра свекольная	Ккал-36/53
150/200	Компот из смеси сухофруктов	Ккал-48/64
40/51	Хлеб ржаной	Ккал-97/123
	Итого за обед	Ккал-516/647
	Полдник	
150/176	Кефир	Ккал-79/93
40/50	Пряник	Ккал-145/181
	Итого за уплотненный полдник	Ккал-224/274
	Ужин	
150/200	Каша рисовая молочная жидкая	Ккал-212/253
40	Яйцо вареное	Ккал-22
180/200	Кофейный напиток с молоком	Ккал-77/87
25/34	Хлеб пшеничный	Ккал-61/82
	Итого за ужин	Ккал-372/444
	Итого	Ккал-1497/1854