

Утверждаю зав. МБДОУ №238

Л.А.Лапочкина

31.03.2023г.

Меню МБДОУ зима-весна

Выход (г)	Наименование блюда	Эн.цен(Ккал)
	Завтрак	
135/155	Запеканка рисовая с творогом, со сметаной	Ккал-180/208
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-314/370
	Завтрак2	
90/97	Яблоко	Ккал-85/92
	Итого за завтрак2	Ккал-85/92
	Обед	
150/200	Борщ с капустой и картофелем	Ккал-90/102
60/80	Гуляш из отварной говядины	Ккал-158/191
110/130	Пюре картофельное	Ккал-112/129
40/60	Икра морковная	Ккал-34/50
150/176	Сок яблочный	Ккал-69/81
40/51	Хлеб ржаной	Ккал-97/123
	Итого за обед	Ккал-560/676
	Полдник	
150/176	Кефир	Ккал-79/92
60/70	Булочка российская	Ккал-151/186
	Итого за уплотненный полдник	Ккал-230/278
	Ужин	
150/200	Суп молочный с макаронными изделиями	Ккал-225/259
40	Яйцо вареное	Ккал-22
180/200	Какао с молоком	Ккал-74/84
30/35	Хлеб пшеничный	Ккал-73/85
	Итого за ужин	Ккал-394/450
	Итого	Ккал-1583/1866