



Утверждаю зав.МБДОУ №238

Л.А.Лапочкина

01.02.2023г.

**Меню МБДОУ зима-весна**

<i>Выход (г)</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Эн.цен(Ккал)</i>
	<b>Завтрак</b>	
150/200	Суп молочный с крупой манной	Ккал-103/124
150/200	Какао с молоком	Ккал-63/84
20/30	Хлеб пшеничный	Ккал-48/73
5	Масло сливочное порц.	Ккал-37
9/13	Сыр порц.	Ккал-33/47
	<i>Итого за завтрак</i>	<b>Ккал-284/365</b>
	<b>Завтрак2</b>	
150/163	Сок яблочный	Ккал-80/90
	<i>Итого за завтрак2</i>	<b>Ккал-80/90</b>
	<b>Обед</b>	
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
150/200	Компот из смеси сухофруктов	Ккал-48/64
40/49	Хлеб ржаной	Ккал-97/119
	<i>Итого за обед</i>	<b>Ккал-525/627</b>
	<b>Полдник</b>	
95/100	Яблоко	Ккал-90/95
150/183	Кефир	Ккал-79/96
20/30	Хлеб пшеничный	Ккал-48/73
	<i>Итого за уплотненный полдник</i>	<b>Ккал-217/264</b>
	<b>Ужин</b>	
60/80	Рыба отварная	Ккал-106/124
100/130	Картофель, запеченный в сметанном соусе	Ккал-168/197
40/60	Икра морковная	Ккал-34/50
150/200	Чай с сахаром	Ккал-21/28
10/15	Хлеб пшеничный	Ккал-24/36
	<i>Итого за ужин</i>	<b>Ккал-353/435</b>
	<i>Итого</i>	<b>Ккал-1459/1781</b>