



Утверждаю зав. МБДОУ №238

Л.А.Лапочкина

01.12.2022г.

Меню МБДОУ зима-весна

<i>Выход (г)</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Эн.цен(Ккал)</i>
	Завтрак	
70/85	<i>Рыба ,тушенная в томате с овощами</i>	<i>Ккал-88/107</i>
100/130	<i>Каша пшеничная рассыпчатая</i>	<i>Ккал-81/103</i>
150/200	<i>Чай с лимоном</i>	<i>Ккал-46/61</i>
30/40	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>Ккал-73/97</i>
5	<i>Масло сливочное порц.</i>	<i>Ккал-37</i>
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>Ккал-325/405</i>
	Завтрак2	
105	<i>Бананы</i>	<i>Ккал-93</i>
	<i>Итого за завтрак2</i>	<i>Ккал-93</i>
	Обед	
150/200	<i>Суп из овощей</i>	<i>Ккал-111/129</i>
80/85	<i>Котлеты из говядины</i>	<i>Ккал-141/150</i>
100/130	<i>Картофель отварной с маслом</i>	<i>Ккал-114/137</i>
45	<i>Икра кабачковая</i>	<i>Ккал-54</i>
150/200	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	<i>Ккал-48/64</i>
40/50	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>Ккал-97/121</i>
	<i>Итого за обед</i>	<i>Ккал-565/655</i>
	Полдник	
150/168	<i>Кефир</i>	<i>Ккал-79/88</i>
12/22	<i>Вафли</i>	<i>Ккал-64/117</i>
	<i>Итого за уплотненный полдник</i>	<i>Ккал-143/205</i>
	Ужин	
150/200	<i>Каша рисовая молочная жидкая</i>	<i>Ккал-212/253</i>
40	<i>Яйцо вареное</i>	<i>Ккал-22</i>
150/200	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	<i>Ккал-77/87</i>
10/15	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>Ккал-24/36</i>
	<i>Итого за ужин</i>	<i>Ккал-335/398</i>
	<i>Итого</i>	<i>Ккал-1461/1756</i>