



Утверждаю зав.МБДОУ №238

Л.А.Лапочкина

03.02.2023г.

Меню МБДОУ зима-весна

<i>Выход (г)</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Эн.цен(Ккал)</i>
	Завтрак	
135/155	Запеканка рисовая с творогом, со сметаной	Ккал-180/208
150/200	Чай с сахаром	Ккал-24/28
30/40	Хлеб пшеничный	Ккал-73/97
5	Масло сливочное порц.	Ккал-37
	<i>Итого за завтрак</i>	Ккал-314/370
	Завтрак2	
95/100	Яблоко	Ккал-79/95
	<i>Итого за завтрак2</i>	Ккал-79/95
	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
150/180	Сок яблочный	Ккал-69/83
40/50	Хлеб ржаной	Ккал-97/121
	<i>Итого за обед</i>	Ккал-560/676
	Полдник	
150/178	Кефир	Ккал-79/94
60/70	Булочка российская	Ккал-151/186
	<i>Итого за уплотненный полдник</i>	Ккал-230/280
	Ужин	
150/200	Суп молочный с макаронными изделиями	Ккал-225/259
40	Яйцо вареное	Ккал-22
150/200	Какао с молоком	Ккал-74/84
25/33	Хлеб пшеничный	Ккал-61/80
	<i>Итого за ужин</i>	Ккал-382/445
	<i>Итого</i>	Ккал-1565/1866