

Утверждаю зав. МБДОУ №238

Л.А. Лапочкина

04.04.2023г.

Меню МБДОУ зима-весна

<i>Выход (г)</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Эн.цен(Ккал)</i>
	Завтрак	
150/200	<i>Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая</i>	<i>Ккал-130/200</i>
180/200	<i>Какао с молоком</i>	<i>Ккал-74/84</i>
35/40	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>Ккал-85/97</i>
5	<i>Масло сливочное порц.</i>	<i>Ккал-37</i>
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>Ккал-326/418</i>
	Завтрак2	
150/161	<i>Сок яблочный</i>	<i>Ккал-80/91</i>
	<i>Итого за завтрак2</i>	<i>Ккал-80/91</i>
	Обед	
150/200	<i>Суп картофельный с фрикадельками</i>	<i>Ккал-118/152</i>
60/80	<i>Печень говяжья по-строгановски</i>	<i>Ккал-141/169</i>
110/130	<i>Каша пшеничная рассыпчатая</i>	<i>Ккал-108/150</i>
40/60	<i>Капуста тушеная</i>	<i>Ккал-35/51</i>
150/180	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	<i>Ккал-48/64</i>
40/46	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>Ккал-97/111</i>
	<i>Итого за обед</i>	<i>Ккал-547/697</i>
	Полдник	
150/177	<i>Кефир</i>	<i>Ккал-79/93</i>
20/50	<i>Печенье</i>	<i>Ккал-123/209</i>
	<i>Итого за уплотненный полдник</i>	<i>Ккал-202/302</i>
	Ужин	
135/170	<i>Запеканка из творога с соусом молочным сладким</i>	<i>Ккал-205/287</i>
95/100	<i>Яблоко</i>	<i>Ккал-90/95</i>
180/200	<i>Чай с сахаром</i>	<i>Ккал-24/28</i>
25/38	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>Ккал-61/92</i>
	<i>Итого за ужин</i>	<i>Ккал-380/480</i>
	<i>Итого</i>	<i>Ккал-1535/1988</i>