

Утверждаю зав. МБДОУ №238

Л.А. Лапочкина

06.03.2023г.

Меню МБДОУ зима-весна

Выход (г)	Наименование блюда	Эн.цен(Ккал)
	<b>Завтрак</b>	
90/120	Макаронные изделия отварные	Ккал-124/154
40/50	Икра кабачковая	Ккал-39/49
180/200	Чай с сахаром	Ккал-21/28
30/40	Хлеб пшеничный	Ккал-73/96
5	Масло сливочное порц.	Ккал-37
9/13	Сыр порц.	Ккал-33/47
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>Ккал- 327/411</b>
	<b>Завтрак2</b>	
150/160	Сок яблочный	Ккал-80/91
	<b>Итого за завтрак2</b>	<b>Ккал-80/91</b>
	<b>Обед</b>	
150/200	Суп крестьянский с крупой	Ккал-98/114
60/80	Птица отварная	Ккал-182/205
110/130	Пюре картофельное	Ккал-112/129
40/60	Свекла отварная	Ккал-27/45
150/180	Компот из смеси сухофруктов	Ккал-48/58
40/48	Хлеб ржаной	Ккал-97/116
	<b>Итого за обед</b>	<b>Ккал- 564/667</b>
	<b>Полдник</b>	
150/180	Кефир	Ккал-79/95
60/80	Ватрушка с творожным фаршем	Ккал-156/207
	<b>Итого за уплотненный полдник</b>	<b>Ккал- 235/302</b>
	<b>Ужин</b>	
150/200	Суп молочный с крупой пшеничной	Ккал-184/234
40	Яйцо вареное	Ккал-77
180/200	Кофейный напиток с молоком	Ккал-65/87
20/30	Хлеб пшеничный	Ккал-48/73
	<b>Итого за ужин</b>	<b>Ккал- 374/471</b>
	<b>Итого</b>	<b>Ккал- 1580/1942</b>