

Утверждаю зав. МБДОУ №238

Л.А.Лапочкина

06.12.2022г.

Меню МБДОУ зима-весна

| Выход<br>(г)    | Наименование блюда                             | Эн.цен(Ккал)          |
|-----------------|--|-----------------------|
| <b>Завтрак</b>  |  |                       |
| 150/200         | Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая      | Ккал-130/200          |
| 150/200         | Какао с молоком                                | Ккал-74/84            |
| 30/40           | Хлеб пшеничный                                 | Ккал-73/97            |
| 5               | Масло сливочное порц.                          | Ккал-37               |
|                 | <b>Итого за завтрак</b>                        | <b>Ккал-314/418</b>   |
| <b>Завтрак2</b> |  |                       |
| 114             | Сок яблочный                                   | Ккал-65               |
|                 | <b>Итого за завтрак2</b>                       | <b>Ккал-65</b>        |
| <b>Обед</b>     |  |                       |
| 150/200         | Суп картофельный с рисовой крупой              | Ккал-108/144          |
| 120/130         | Тефтеля мясная в томатном соусе со сметаной    | Ккал-192/208          |
| 100/130         | Каша пшеничная рассыпчатая                     | Ккал-108/150          |
| 60              | Капуста тушеная                                | Ккал-51               |
| 150/200         | Компот из свежих яблок                         | Ккал-45/61            |
| 40/47           | Хлеб ржаной                                    | Ккал-97/114           |
|                 | <b>Итого за обед</b>                           | <b>Ккал-601/728</b>   |
| <b>Полдник</b>  |  |                       |
| 150/180         | Кефир  | Ккал-79/95            |
| 12/25           | Печенье  | Ккал-50/104           |
|                 | <b>Итого за уплотненный полдник</b>            | <b>Ккал-129/199</b>   |
| <b>Ужин</b>     |  |                       |
| 100/120         | Запеканка из творога с соусом молочным сладким | Ккал-205/287          |
| 150/200         | Чай с сахаром                                  | Ккал-21/28            |
| 10/16           | Хлеб пшеничный                                 | Ккал-24/39            |
|                 | <b>Итого за ужин</b>                           | <b>Ккал-250/354</b>   |
|                 | <b>Итого</b>                                   | <b>Ккал-1359/1764</b> |