

Утверждаю зав. МБДОУ №238

Л.А.Лапочкина

07.02.2023г.

Меню МБДОУ зима-весна

Выход (г)	Наименование блюда	Эн.цен(Ккал)
	<b>Завтрак</b>	
150/200	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	Ккал-130/200
180/200	Какао с молоком	Ккал-74/84
30/40	Хлеб пшеничный	Ккал-73/97
5	Масло сливочное порц.	Ккал-37
	Итого за завтрак	<b>Ккал-314/418</b>
	<b>Завтрак2</b>	
150/160	Сок яблочный	Ккал-80/91
	Итого за завтрак2	<b>Ккал-80/91</b>
	<b>Обед</b>	
150/200	Суп картофельный с фрикадельками	Ккал-118/152
60/80	Печень говяжья по-строгановски	Ккал-141/169
100/130	Каша пшеничная рассыпчатая	Ккал-108/150
40/60	Капуста тушеная	Ккал-35/51
150/200	Компот из смеси сухофруктов	Ккал-48/64
40/51	Хлеб ржаной	Ккал-97/123
	Итого за обед	<b>Ккал-547/709</b>
	<b>Полдник</b>	
150/182	Кефир	Ккал-79/96
20/50	Печенье	Ккал-123/209
	Итого за уплотненный полдник	<b>Ккал-202/305</b>
	<b>Ужин</b>	
135/170	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	Ккал-205/287
95/100	Яблоко	Ккал-90/95
180/200	Чай с сахаром	Ккал-24/28
30/33	Хлеб пшеничный	Ккал-73/80
	Итого за ужин	<b>Ккал-392/490</b>
	Итого	<b>Ккал-1535/2013</b>