



Утверждаю зав. МБДОУ №238

Л.А.Лапочкина

09.01.2023г.

*Меню МБДОУ зима-весна*

<i>Выход (г)</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Эн.цен(Ккал)</i>
	<b><i>Завтрак</i></b>	
<i>100/130</i>	<i>Макаронные изделия отварные</i>	<i>Ккал-124/154</i>
<i>150/200</i>	<i>Чай с лимоном</i>	<i>Ккал-21/28</i>
<i>30/40</i>	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>Ккал-73/96</i>
<i>5</i>	<i>Масло сливочное порц.</i>	<i>Ккал-37</i>
<i>10/16</i>	<i>Сыр порц.</i>	<i>Ккал-36/58</i>
	<i>Итого за завтрак</i>	<b><i>Ккал- 291/373</i></b>
	<b><i>Завтрак2</i></b>	
<i>102</i>	<i>Сок яблочный</i>	<i>Ккал-58</i>
	<i>Итого за завтрак2</i>	<b><i>Ккал-58</i></b>
	<b><i>Обед</i></b>	
<i>150/200</i>	<i>Суп крестьянский с пшеном</i>	<i>Ккал-98/114</i>
<i>60/80</i>	<i>Птица тушеная</i>	<i>Ккал-138/184</i>
<i>100/130</i>	<i>Пюре картофельное</i>	<i>Ккал-99/129</i>
<i>30</i>	<i>Свекла отварная</i>	<i>Ккал-20</i>
<i>150/200</i>	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	<i>Ккал-48/58</i>
<i>40/51</i>	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>Ккал-97/123</i>
	<i>Итого за обед</i>	<b><i>Ккал- 500/628</i></b>
	<b><i>Полдник</i></b>	
<i>150/178</i>	<i>Кефир</i>	<i>Ккал-79/94</i>
<i>70</i>	<i>Ватрушка с творожным фаршем</i>	<i>Ккал-145</i>
	<i>Итого за уплотненный полдник</i>	<b><i>Ккал- 224/239</i></b>
	<b><i>Ужин</i></b>	
<i>150/200</i>	<i>Суп молочный с крупой пшеничной</i>	<i>Ккал-184/234</i>
<i>40</i>	<i>Яйцо вареное</i>	<i>Ккал-57</i>
<i>150/200</i>	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	<i>Ккал-65/87</i>
<i>30/35</i>	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>Ккал-73/85</i>
	<i>Итого за ужин</i>	<b><i>Ккал- 379/463</i></b>
	<i>Итого</i>	<b><i>Ккал- 1452/1761</i></b>