



Утверждаю зав.МБДОУ №238

Л.А.Лапочкина

09.02.2023г.

Меню МБДОУ зима-весна

<i>Выход (г)</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Эн.цен(Ккал)</i>
	Завтрак	
60/80	<i>Рыба отварная с соусом польским</i>	<i>Ккал-71/80</i>
110/130	<i>Пюре картофельное</i>	<i>Ккал-112/129</i>
40/60	<i>Капуста тушеная</i>	<i>Ккал-35/51</i>
150/200	<i>Чай с сахаром</i>	<i>Ккал-24/28</i>
30/40	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>Ккал-73/97</i>
5	<i>Масло сливочное порц.</i>	<i>Ккал-37</i>
	Итого за завтрак	Ккал-352/422
	Завтрак2	
150/160	<i>Сок яблочный</i>	<i>Ккал-80/90</i>
	Итого за завтрак2	Ккал-80/90
	Обед	
150/200	<i>Свекольник</i>	<i>Ккал-117/138</i>
150/200	<i>Плов из отварной говядины</i>	<i>Ккал-281/350</i>
40/60	<i>Икра морковная</i>	<i>Ккал-34/50</i>
150/200	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	<i>Ккал-48/64</i>
40/46	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>Ккал-97/111</i>
	Итого за обед	Ккал-577/713
	Полдник	
150/179	<i>Кефир</i>	<i>Ккал-79/94</i>
40/50	<i>Пряник</i>	<i>Ккал-145/181</i>
	Итого за уплотненный полдник	Ккал-224/275
	Ужин	
150/200	<i>Каша манная молочная жидкая</i>	<i>Ккал-182/224</i>
95/100	<i>Яблоко</i>	<i>Ккал-90/95</i>
150/180	<i>Молоко кипяченое</i>	<i>Ккал-78/93</i>
30/40	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>Ккал-73/97</i>
	Итого за ужин	Ккал-423/509
	Итого	Ккал-1656/2009