



Утверждаю зав.МБДОУ №238

Л.А.Лапочкина

10.02.2023г.

Меню МБДОУ зима-весна

<i>Выход (г)</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Эн.цен(Ккал)</i>
	Завтрак	
135/155	Запеканка из творога с морковью, со сметаной	Ккал-170/206
150/200	Чай с сахаром	Ккал-24/28
30/40	Хлеб пшеничный	Ккал-73/97
5	Масло сливочное порц.	Ккал-37
	<i>Итого за завтрак</i>	Ккал- 304/368
	Завтрак2	
100	Яблоко	Ккал-95
	<i>Итого за завтрак2</i>	Ккал-95
	Обед	
150/200	Суп картофельный с клецками	Ккал-104/125
150/200	Жаркое по-домашнему	Ккал-304/378
40/60	Свекла отварная	Ккал-27/45
150/200	Компот из смеси сухофруктов	Ккал-44/58
40/50	Хлеб ржаной	Ккал-97/116
	<i>Итого за обед</i>	Ккал- 576/722
	Полдник	
150/177	Кефир	Ккал-79/93
60/70	Булочка домашняя	Ккал-181/203
	<i>Итого за уплотненный полдник</i>	Ккал- 260/296
	Ужин	
150/200	Суп молочный с крупой гречневой	Ккал-174/216
40	Яйцо вареное	Ккал-60
150/200	Кофейный напиток с молоком	Ккал-65/87
30/38	Хлеб пшеничный	Ккал-73/92
	<i>Итого за ужин</i>	Ккал- 372/455
	<i>Итого</i>	Ккал- 1607/1936