



Утверждаю зав. МБДОУ №238

Л.А. Лапочкина

11.01.2023г.

*Меню МБДОУ зима-весна*

<i>Выход (г)</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Эн.цен(Ккал)</i>
	<b>Завтрак</b>	
150/200	Каша «Дружба»	Ккал-100/124
150/200	Кофейный напиток с молоком	Ккал-65/87
30/40	Хлеб пшеничный	Ккал-73/97
5	Масло сливочное порц.	Ккал-37
10/16	Сыр порц.	Ккал-36/58
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>Ккал-311/403</b>
	<b>Завтрак2</b>	
109	Яблоко	Ккал-62
	<b>Итого за завтрак2</b>	<b>Ккал-62</b>
	<b>Обед</b>	
150/200	Суп с макаронными изделиями и картофел.	Ккал-76/102
55/60	Бифштекс рубленый паровой	Ккал-109/119
100/130	Каша гречневая рассыпчатая	Ккал-164/183
50	Икра свекольная	Ккал-45
150/200	Компот из смеси сухофруктов	Ккал-48/58
40/50	Хлеб ржаной	Ккал-97/121
	<b>Итого за обед</b>	<b>Ккал-539/628</b>
	<b>Полдник</b>	
150/182	Кефир	Ккал-79/96
12/20	Вафли	Ккал-64/108
	<b>Итого за уплотненный полдник</b>	<b>Ккал-143/204</b>
	<b>Ужин</b>	
80	Рыба, запеченная в сметанном соусе	Ккал-184
100/130	Картофель отварной с маслом	Ккал-115/138
30	Зеленый горошек	Ккал-23
150/200	Чай с сахаром	Ккал-21/28
20/30	Хлеб пшеничный	Ккал-48/73
	<b>Итого за ужин</b>	<b>Ккал-391/446</b>
	<b>Итого</b>	<b>Ккал-1446/1743</b>