



Утверждаю зав.МБДОУ №238

Л.А.Лапочкина

13 .02.2023г.

**Меню МБДОУ зима-весна**

<i>Выход (г)</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Эн.цен(Ккал)</i>
	<b>Завтрак</b>	
100/120	Омлет натуральный	Ккал-92/108
40/50	Икра кабачковая(пр.п.)	Ккал-39/49
150/200	Чай с сахаром	Ккал-25/28
30/40	Хлеб пшеничный	Ккал-73/97
5	Масло сливочное порц.	Ккал-37
9/13	Сыр порц	Ккал-33/47
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>Ккал- 299/366</b>
	<b>Завтрак2</b>	
150/157	Сок яблочный	Ккал-80/84
	<b>Итого за завтрак2</b>	<b>Ккал-80/84</b>
	<b>Обед</b>	
150/200	Суп картофельный с бобовыми	Ккал-96/131
60/80	Птица в соусе с томатом	Ккал-97/105
110/130	Макаронные изделия отварные	Ккал-172/195
40/60	Свекла отварная	Ккал-24/40
150/200	Компот из смеси сухофруктов	Ккал-48/58
40/46	Хлеб ржаной	Ккал-97/111
	<b>Итого за обед</b>	<b>Ккал- 534/640</b>
	<b>Полдник</b>	
150/177	Кефир	Ккал-79/93
60/70	Сдоба обыкновенная	Ккал-151/190
	<b>Итого за уплотненный полдник</b>	<b>Ккал- 230/283</b>
	<b>Ужин</b>	
150/200	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	Ккал-179/200
95/100	Яблоко	Ккал-49/52
150/180	Молоко кипяченое	Ккал- 78/93
30/38	Хлеб пшеничный	Ккал-73/92
	<b>Итого за ужин</b>	<b>Ккал- 379/437</b>
	<b>Итого</b>	<b>Ккал- 1522/1810</b>