



Утверждаю зав. МБДОУ №238

Л.А.Лапочкина

14.03.2023г.

Меню МБДОУ зима-весна

Выход (г)	Наименование блюда	Эн.цен(Ккал)
	Завтрак	
150/200	Суп молочный с крупой пшениной	Ккал-165/210
180/200	Чай с сахаром	Ккал-24/28
30/40	Хлеб пшеничный	Ккал-73/97
5	Масло сливочное порц.	Ккал-37
	Итого за завтрак	Ккал-299/372
	Завтрак2	
150/161	Сок яблочный	Ккал-80/91
	Итого за завтрак2	Ккал-80/91
	Обед	
150/200	Щи из свежей капусты с картофелем	Ккал-82/93
60/80	Суфле из печени	Ккал-159/193
110/130	Пюре картофельное	Ккал-112/129
40/60	Свекла отварная	Ккал-27/45
150/200	Компот из смеси сухофруктов	Ккал-48/64
40/48	Хлеб ржаной	Ккал-97/116
	Итого за обед	Ккал-525/640
	Полдник	
150/180	Кефир	Ккал-79/96
20/30	Печенье	Ккал-123/184
	Итого за уплотненный полдник	Ккал-202/280
	Ужин	
130/150	Вареники ленивые с соусом сметанным	Ккал-187/224
95/100	Яблоко	Ккал-49/52
180/200	Кофейный напиток с молоком	Ккал-65/87
20/27	Хлеб пшеничный	Ккал-48/65
	Итого за ужин	Ккал-349/428
	Итого	Ккал-1455/1811