

Утверждаю зав.МБДОУ №238

Л.А.Лапочкина

17.02.2023г.

Меню МБДОУ зима-весна

<i>Выход (г)</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Эн.цен(Ккал)</i>
	Завтрак	
135/155	<i>Запеканка рисовая с творогом, со сметаной</i>	<i>Ккал-180/208</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>
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>Ккал-314/370</i>
	Завтрак2	
95/100	<i>Яблоко</i>	<i>Ккал-79/95</i>
	<i>Итого за завтрак2</i>	<i>Ккал-79/95</i>
	Обед	
150/200	<i>Борщ с капустой и картофелем</i>	<i>Ккал-90/102</i>
60/80	<i>Гуляш из отварной говядины</i>	<i>Ккал-158/191</i>
110/130	<i>Пюре картофельное</i>	<i>Ккал-112/129</i>
40/60	<i>Икра морковная</i>	<i>Ккал-34/50</i>
150/180	<i>Сок яблочный</i>	<i>Ккал-69/83</i>
40/50	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>Ккал-97/121</i>
	<i>Итого за обед</i>	<i>Ккал-560/676</i>
	Полдник	
150/184	<i>Кефир</i>	<i>Ккал-79/97</i>
60/70	<i>Булочка российская</i>	<i>Ккал-151/186</i>
	<i>Итого за уплотненный полдник</i>	<i>Ккал-230/283</i>
	Ужин	
150/200	<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	<i>Ккал-225/259</i>
40	<i>Яйцо вареное</i>	<i>Ккал-22</i>
150/200	<i>Какао с молоком</i>	<i>Ккал-74/84</i>
30/40	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>Ккал-73/97</i>
	<i>Итого за ужин</i>	<i>Ккал-394/462</i>
	<i>Итого</i>	<i>Ккал-1577/1883</i>