



Утверждаю зав.МБДОУ №238

Л.А.Лапочкина

20.01.2023г.

**Меню МБДОУ зима-весна**

<i>Выход (г)</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Эн.цен(Ккал)</i>
	<b>Завтрак</b>	
135/155	Запеканка рисовая с творогом, со сметаной	Ккал-180/208
150/200	Чай с лимоном	Ккал-46/61
30/40	Хлеб пшеничный	Ккал-73/97
5	Масло сливочное порц.	Ккал-37
	<i>Итого за завтрак</i>	<b>Ккал-336/403</b>
	<b>Завтрак2</b>	
95/100	Яблоко	Ккал-79/95
	<i>Итого за завтрак2</i>	<b>Ккал-79/95</b>
	<b>Обед</b>	
150/200	Борщ с капустой и картофелем	Ккал-90/102
60/80	Гуляш из отварной говядины	Ккал-158/191
100/130	Пюре картофельное	Ккал-99/129
40/60	Икра морковная	Ккал-34/50
150/180	Сок яблочный	Ккал-69/83
40/49	Хлеб ржаной	Ккал-97/119
	<i>Итого за обед</i>	<b>Ккал-547/674</b>
	<b>Полдник</b>	
150/183	Кефир	Ккал-79/96
60/70	Булочка российская	Ккал-151/186
	<i>Итого за уплотненный полдник</i>	<b>Ккал-230/282</b>
	<b>Ужин</b>	
150/200	Суп молочный с макаронными изделиями	Ккал-225/259
40	Яйцо вареное	Ккал-22
150/200	Какао с молоком	Ккал-74/84
20/25	Хлеб пшеничный	Ккал-48/61
	<i>Итого за ужин</i>	<b>Ккал-369/426</b>
	<i>Итого</i>	<b>Ккал-1561/1880</b>