



Утверждаю зав. МБДОУ №238

Л.А. Лапочкина

20.03.2023г.

Меню МБДОУ зима-весна

<i>Выход (г)</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Эн.цен(Ккал)</i>
	Завтрак	
90/120	Макаронные изделия отварные	Ккал-124/154
40/48	Икра кабачковая	Ккал-39/47
180/200	Чай с сахаром	Ккал-21/28
30/40	Хлеб пшеничный	Ккал-73/96
5	Масло сливочное порц.	Ккал-37
9/13	Сыр порц.	Ккал-33/47
	Итого за завтрак	Ккал-327/409
	Завтрак2	
150/155	Сок яблочный	Ккал-80/88
	Итого за завтрак2	Ккал-80/88
	Обед	
150/200	Суп крестьянский с крупой	Ккал-98/114
60/80	Птица отварная	Ккал-182/205
110/130	Пюре картофельное	Ккал-112/129
40/60	Свекла отварная	Ккал-27/45
150/180	Компот из смеси сухофруктов	Ккал-48/58
40/46	Хлеб ржаной	Ккал-97/111
	Итого за обед	Ккал-564/662
	Полдник	
150/174	Кефир	Ккал-79/92
60/80	Ватрушка с творожным фаршем	Ккал-156/207
	Итого за уплотненный полдник	Ккал-235/299
	Ужин	
150/200	Суп молочный с крупой пшеничной	Ккал-184/234
40	Яйцо вареное	Ккал-77
180/200	Кофейный напиток с молоком	Ккал-65/87
30/42	Хлеб пшеничный	Ккал-73/102
	Итого за ужин	Ккал-399/500
	Итого	Ккал-1605/1958