



Утверждаю зав.МБДОУ №238

Л.А.Лапочкина

21.02.2023г.

Меню МБДОУ зима-весна

<i>Выход (г)</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Эн.цен(Ккал)</i>
	Завтрак	
150/200	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	Ккал-130/200
180/200	Какао с молоком	Ккал-74/84
35/40	Хлеб пшеничный	Ккал-85/97
5	Масло сливочное порц.	Ккал-37
	Итого за завтрак	Ккал-326/418
	Завтрак2	
150/160	Сок яблочный	Ккал-80/91
	Итого за завтрак2	Ккал-80/91
	Обед	
150/200	Суп картофельный с фрикадельками	Ккал-118/152
60/80	Печень говяжья по-строгановски	Ккал-141/169
110/130	Каша пшеничная рассыпчатая	Ккал-108/150
40/60	Капуста тушеная	Ккал-35/51
150/180	Компот из смеси сухофруктов	Ккал-48/64
40/51	Хлеб ржаной	Ккал-97/123
	Итого за обед	Ккал-547/709
	Полдник	
150/181	Кефир	Ккал-79/95
20/50	Печенье	Ккал-123/209
	Итого за уплотненный полдник	Ккал-202/304
	Ужин	
135/170	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	Ккал-205/287
95/100	Яблоко	Ккал-90/95
180/200	Чай с сахаром	Ккал-24/28
30/30	Хлеб пшеничный	Ккал-73/73
	Итого за ужин	Ккал-392/483
	Итого	Ккал-1547/2005