



Утверждаю зав.МБДОУ №238

Л.А.Лапочкина

21.03.2023г.

**Меню МБДОУ зима-весна**

<i>Выход (г)</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Эн.цен(Ккал)</i>
	<b>Завтрак</b>	
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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>Ккал-326/418</b>
	<b>Завтрак2</b>	
150/159	Сок яблочный	Ккал-80/90
	<b>Итого за завтрак2</b>	<b>Ккал-80/90</b>
	<b>Обед</b>	
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
40/45	Хлеб ржаной	Ккал-97/109
	<b>Итого за обед</b>	<b>Ккал-547/695</b>
	<b>Полдник</b>	
150/177	Кефир	Ккал-79/93
20/50	Печенье	Ккал-123/209
	<b>Итого за уплотненный полдник</b>	<b>Ккал-202/302</b>
	<b>Ужин</b>	
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
20/29	Хлеб пшеничный	Ккал-48/70
	<b>Итого за ужин</b>	<b>Ккал-367/480</b>
	<b>Итого</b>	<b>Ккал-1522/1985</b>