

Утверждаю зав. МБДОУ №238

Л.А.Лапочкина

22.02.2023г.

Меню МБДОУ зима-весна

| Выход<br>(г) | Наименование блюда                      | Эн.цен(Ккал)          |
|--------------|-----------------------------------------|-----------------------|
|              | <b>Завтрак</b>                          |                       |
| 150/180      | Каша «Дружба»                           | Ккал-100/124          |
| 180/200      | Кофейный напиток с молоком              | Ккал-77/87            |
| 30/38        | Хлеб пшеничный                          | Ккал-73/92            |
| 5            | Масло сливочное порц.                   | Ккал-37               |
| 9/13         | Сыр порц.                               | Ккал-33/47            |
|              | <b>Итого за завтрак</b>                 | <b>Ккал-320/387</b>   |
|              | <b>Завтрак2</b>                         |                       |
| 95/100       | Яблоко                                  | Ккал-95/79            |
|              | <b>Итого за завтрак2</b>                | <b>Ккал-95/79</b>     |
|              | <b>Обед</b>                             |                       |
| 150/200      | Суп с макаронными изделиями и картофел. | Ккал-76/102           |
| 60/80        | Бифштекс рубленый паровой               | Ккал-119/156          |
| 110/130      | Каша гречневая рассыпчатая              | Ккал-164/183          |
| 40/60        | Икра свекольная                         | Ккал-36/54            |
| 150/180      | Компот из смеси сухофруктов             | Ккал-48/58            |
| 40/50        | Хлеб ржаной                             | Ккал-97/121           |
|              | <b>Итого за обед</b>                    | <b>Ккал-540/674</b>   |
|              | <b>Полдник</b>                          |                       |
| 150/180      | Кефир                                   | Ккал-79/95            |
| 60/70        | Булочка дорожная                        | Ккал-151/196          |
|              | <b>Итого за уплотненный полдник</b>     | <b>Ккал-230/291</b>   |
|              | <b>Ужин нет.пред.пр.д.</b>              |                       |
| 60/80        | Рыба, запеченная в сметанном соусе      | Ккал-                 |
| 110/130      | Картофель отварной с маслом             | Ккал-                 |
| 40/60        | Морковь отварная                        | Ккал-                 |
| 180/200      | Чай с сахаром                           | Ккал-                 |
| 30/39        | Хлеб пшеничный                          | Ккал-                 |
|              | <b>Итого за ужин</b>                    | <b>Ккал-</b>          |
|              | <b>Итого</b>                            | <b>Ккал-1185/1431</b> |