



Утверждаю зав.МБДОУ №238

Л.А.Лапочкина

23.01.2023г.

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
30	Зеленый горошек	Ккал-23
150/200	Чай с лимоном	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- 311/385
	Завтрак2	
150/160	Сок яблочный	Ккал-80/91
	Итого за завтрак2	Ккал-80/91
	Обед	
150/200	Суп крестьянский с пшеном	Ккал-98/114
60/80	Птица отварная	Ккал-182/205
110/130	Пюре картофельное	Ккал-112/129
40/60	Свекла отварная	Ккал-27/45
150/200	Компот из смеси сухофруктов	Ккал-48/58
40/50	Хлеб ржаной	Ккал-97/121
	Итого за обед	Ккал- 564/672
	Полдник	
150/186	Кефир	Ккал-79/98
60/80	Ватрушка с творожным фаршем	Ккал-156/207
	Итого за уплотненный полдник	Ккал- 235/305
	Ужин	
150/200	Суп молочный с крупой пшеничной	Ккал-184/234
40	Яйцо вареное	Ккал-76
150/200	Кофейный напиток с молоком	Ккал-65/87
25/29	Хлеб пшеничный	Ккал-61/70
	Итого за ужин	Ккал- 386/467
	Итого	Ккал- 1576/1920