



Утверждаю зав. МБДОУ №238

Л.А.Лапочкина

23.12.2022г.

*Меню МБДОУ зима-весна*

<i>Выход (г)</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Эн.цен(Ккал)</i>
	<b><i>Завтрак</i></b>	
<i>120/150</i>	<i>Запеканка рисовая с творогом</i>	<i>Ккал-179/208</i>
<i>50</i>	<i>Соус молочный сладкий</i>	<i>Ккал-62</i>
<i>150/200</i>	<i>Чай с лимоном</i>	<i>Ккал-24/28</i>
<i>30/40</i>	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>Ккал-72/97</i>
<i>5</i>	<i>Масло сливочное порц.</i>	<i>Ккал-37</i>
	<i>Итого за завтрак</i>	<b><i>Ккал-374/432</i></b>
	<b><i>Завтрак2</i></b>	
<i>104</i>	<i>Бананы</i>	<i>Ккал-93</i>
	<i>Итого за завтрак2</i>	<b><i>Ккал-93</i></b>
	<b><i>Обед</i></b>	
<i>150/200</i>	<i>Суп картофельный с клецками</i>	<i>Ккал-104/125</i>
<i>160/180</i>	<i>Жаркое по-домашнему</i>	<i>Ккал-303/340</i>
<i>50</i>	<i>Свекла отварная</i>	<i>Ккал-33</i>
<i>150/200</i>	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	<i>Ккал-44/58</i>
<i>40/52</i>	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>Ккал-97/126</i>
	<i>Итого за обед</i>	<b><i>Ккал-581/682</i></b>
	<b><i>Полдник</i></b>	
<i>150/181</i>	<i>Кефир</i>	<i>Ккал-79/95</i>
<i>70</i>	<i>Булочка домашняя</i>	<i>Ккал-202</i>
	<i>Итого за уплотненный полдник</i>	<b><i>Ккал-281/297</i></b>
	<b><i>Ужин</i></b>	
<i>150/200</i>	<i>Суп молочный с крупой гречневой</i>	<i>Ккал-174/216</i>
<i>40</i>	<i>Яйцо вареное</i>	<i>Ккал-60</i>
<i>150/200</i>	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	<i>Ккал-65/87</i>
<i>30/37</i>	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>Ккал-72/90</i>
	<i>Итого за ужин</i>	<b><i>Ккал-371/453</i></b>
	<i>Итого</i>	<b><i>Ккал-1700/1957</i></b>