



Утверждаю зав. МБДОУ №238

Л.А.Лапочкина

25.01.2023г.

**Меню МБДОУ зима-весна**

Выход (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
30/40	Хлеб пшеничный	Ккал-73/97
5	Масло сливочное порц.	Ккал-37
9/13	Сыр порц.	Ккал-33/47
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>Ккал-320/392</b>
	<b>Завтрак2</b>	
100/125	Яблоко	Ккал-95/118
	<b>Итого за завтрак2</b>	<b>Ккал-95/118</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
40/51	Хлеб ржаной	Ккал-97/123
	<b>Итого за обед</b>	<b>Ккал-540/676</b>
	<b>Полдник</b>	
150/182	Кефир	Ккал-79/96
60/70	Булочка дорожная	Ккал-151/196
	<b>Итого за уплотненный полдник</b>	<b>Ккал-230/292</b>
	<b>Ужин</b>	
60/80	Рыба, запеченная в сметанном соусе	Ккал-166/184
110/130	Картофель отварной с маслом	Ккал-115/138
40/60	Морковь отварная	Ккал-24/40
180/200	Чай с сахаром	Ккал-24/28
30/34	Хлеб пшеничный	Ккал-73/82
	<b>Итого за ужин</b>	<b>Ккал-402/472</b>
	<b>Итого</b>	<b>Ккал-1587/1950</b>