



Утверждаю зав. МБДОУ №238

Л.А.Лапочкина

26.01.2023г.

Меню МБДОУ зима-весна

<i>Выход (г)</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Эн.цен(Ккал)</i>
	<i>Завтрак</i>	
<i>60/80</i>	<i>Рыба отварная с соусом польским</i>	<i>Ккал-71/80</i>
<i>110/130</i>	<i>Пюре картофельное</i>	<i>Ккал-112/129</i>
<i>40/60</i>	<i>Капуста тушеная</i>	<i>Ккал-35/51</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-73/97</i>
<i>5</i>	<i>Масло сливочное порц.</i>	<i>Ккал-37</i>
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>Ккал-352/422</i>
	<i>Завтрак2</i>	
<i>150/160</i>	<i>Сок яблочный</i>	<i>Ккал-80/90</i>
	<i>Итого за завтрак2</i>	<i>Ккал-80/90</i>
	<i>Обед</i>	
<i>150/200</i>	<i>Свекольник</i>	<i>Ккал-117/138</i>
<i>150/200</i>	<i>Плов из отварной говядины</i>	<i>Ккал-281/350</i>
<i>40/60</i>	<i>Икра морковная</i>	<i>Ккал-34/50</i>
<i>150/200</i>	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	<i>Ккал-48/64</i>
<i>40/50</i>	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>Ккал-97/121</i>
	<i>Итого за обед</i>	<i>Ккал-577/723</i>
	<i>Полдник</i>	
<i>150/180</i>	<i>Кефир</i>	<i>Ккал-79/95</i>
<i>40/50</i>	<i>Пряник</i>	<i>Ккал-145/181</i>
	<i>Итого за уплотненный полдник</i>	<i>Ккал-224/276</i>
	<i>Ужин</i>	
<i>150/200</i>	<i>Каша манная молочная жидкая</i>	<i>Ккал-182/224</i>
<i>95/100</i>	<i>Яблоко</i>	<i>Ккал-90/95</i>
<i>150/180</i>	<i>Молоко кипяченое</i>	<i>Ккал-78/93</i>
<i>30/32</i>	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>Ккал-73/77</i>
	<i>Итого за ужин</i>	<i>Ккал-423/489</i>
	<i>Итого</i>	<i>Ккал-1656/2000</i>