



Утверждаю зав.МБДОУ №238

Л.А.Лапочкина

27.01.2023г.

**Меню МБДОУ зима-весна**

Выход (г)	Наименование блюда	Эн.цен(Ккал)
	<b>Завтрак</b>	
135/155	Запеканка из творога с морковью, со сметаной	Ккал-170/206
150/200	Чай с лимоном	Ккал-24/28
30/40	Хлеб пшеничный	Ккал-73/97
5	Масло сливочное порц.	Ккал-37
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>Ккал-304/368</b>
	<b>Завтрак2</b>	
100/115	Яблоко	Ккал-79/95
	<b>Итого за завтрак2</b>	<b>Ккал-79/95</b>
	<b>Обед</b>	
150/200	Суп картофельный с клецками	Ккал-104/125
150/200	Жаркое по-домашнему	Ккал-304/378
40/60	Свекла отварная	Ккал-27/45
150/200	Компот из смеси сухофруктов	Ккал-44/58
40/50	Хлеб ржаной	Ккал-97/116
	<b>Итого за обед</b>	<b>Ккал-576/722</b>
	<b>Полдник</b>	
150/177	Кефир	Ккал-79/93
60/70	Булочка домашняя	Ккал-181/203
	<b>Итого за уплотненный полдник</b>	<b>Ккал-260/296</b>
	<b>Ужин</b>	
150/200	Суп молочный с крупой гречневой	Ккал-174/216
40	Яйцо вареное	Ккал-60
150/200	Кофейный напиток с молоком	Ккал-65/87
25/30	Хлеб пшеничный	Ккал-61/73
	<b>Итого за ужин</b>	<b>Ккал-360/436</b>
	<b>Итого</b>	<b>Ккал-1579/1917</b>