



Утверждаю зав. МБДОУ №238

Л.А.Лапочкина

27.12.2022г.

Меню МБДОУ зима-весна

<i>Выход (г)</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Эн.цен(Ккал)</i>
	<i>Завтрак</i>	
150/200	<i>Суп молочный с крупой пшениной</i>	<i>Ккал-165/210</i>
150/200	<i>Чай с лимоном</i>	<i>Ккал-21/28</i>
30/40	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>Ккал-73/97</i>
5	<i>Масло сливочное порц.</i>	<i>Ккал-37</i>
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>Ккал-296/372</i>
	<i>Завтрак2</i>	
103	<i>Сок яблочный</i>	<i>Ккал-59</i>
	<i>Итого за завтрак2</i>	<i>Ккал-59</i>
	<i>Обед</i>	
150/200	<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	<i>Ккал-70/93</i>
107/107	<i>Беф-строганов</i>	<i>Ккал-205/219</i>
100/130	<i>Пюре картофельное</i>	<i>Ккал-112/129</i>
30	<i>Зеленый горошек</i>	<i>Ккал-23</i>
150/200	<i>Компот из свежих яблок</i>	<i>Ккал-45/61</i>
40/51	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>Ккал-97/123</i>
	<i>Итого за обед</i>	<i>Ккал-507/587</i>
	<i>Полдник</i>	
216	<i>Кефир</i>	<i>Ккал-114</i>
12/22	<i>Вафли</i>	<i>Ккал-64/117</i>
	<i>Итого за уплотненный полдник</i>	<i>Ккал-178/231</i>
	<i>Ужин</i>	
100/130	<i>Вареники ленивые</i>	<i>Ккал-144/194</i>
50	<i>Соус сметанный</i>	<i>Ккал-30</i>
150/200	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	<i>Ккал-65/87</i>
30/36	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>Ккал-73/87</i>
	<i>Итого за ужин</i>	<i>Ккал-312/398</i>
	<i>Итого</i>	<i>Ккал-1352/1647</i>