



Утверждаю зав.МБДОУ №238

Л.А.Лапочкина

30 .01.2023г.

**Меню МБДОУ зима-весна**

| <i>Выход<br/>(г)</i> | <i>Наименование блюда</i>                 | <i>Эн.цен(Ккал)</i>        |
|----------------------|---|----------------------------|
|                      | <b>Завтрак</b>                            |                            |
| 100/120              | Омлет натуральный                         | Ккал-92/108                |
| 40/47                | Икра кабачковая(пр.п.)                    | Ккал-39/46                 |
| 150/200              | Чай с лимоном                             | Ккал-25/28                 |
| 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-<br/>299/363</b>   |
|                      | <b>Завтрак2</b>                           |                            |
| 150/158              | Сок яблочный                              | Ккал-80/84                 |
|                      | <b>Итого за завтрак2</b>                  | <b>Ккал-80/84</b>          |
|                      | <b>Обед</b>                               |                            |
| 150/200              | Суп картофельный с бобовыми               | Ккал-98/131                |
| 60/80                | Птица в соусе с томатом                   | Ккал-97/105                |
| 100/130              | Макаронные изделия отварные               | Ккал-150/195               |
| 40                   | Свекла отварная                           | Ккал-24                    |
| 150/200              | Компот из смеси сухофруктов               | Ккал-48/58                 |
| 40/50                | Хлеб ржаной                               | Ккал-97/121                |
|                      | <b>Итого за обед</b>                      | <b>Ккал-<br/>514/634</b>   |
|                      | <b>Полдник</b>                            |                            |
| 150/177              | Кефир                                     | Ккал-79/93                 |
| 60                   | Сдоба обыкновенная                        | Ккал-151                   |
|                      | <b>Итого за уплотненный полдник</b>       | <b>Ккал-<br/>230/244</b>   |
|                      | <b>Ужин</b>                               |                            |
| 150/200              | Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая | Ккал-179/200               |
| 95/100               | Яблоко                                    | Ккал-49/52                 |
| 150/170              | Молоко кипяченое                          | Ккал- 78/88                |
| 30/30                | Хлеб пшеничный                            | Ккал-73/73                 |
|                      | <b>Итого за ужин</b>                      | <b>Ккал-<br/>379/413</b>   |
|                      | <b>Итого</b>                              | <b>Ккал-<br/>1502/1738</b> |