

Утверждаю зав. МБДОУ №238

Л.А. Лапочкина

30.12.2022г.

Меню МБДОУ зима-весна

Выход (г)	Наименование блюда	Эн.цен(Ккал)
	<b>Завтрак</b>	
135/155	Запеканка из творога со сметанным соусом	Ккал-180/208
150/200	Чай с лимоном	Ккал-46/61
30/40	Хлеб ржаной	Ккал-73/97
5	Масло сливочное порц.	Ккал-37
7,8	Сыр порц.	Ккал-28
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>Ккал-364/431</b>
	<b>Завтрак2</b>	
103	Сок яблочный	Ккал-59
	<b>Итого за завтрак2</b>	<b>Ккал-59</b>
	<b>Обед</b>	
150/200	Борщ с капустой и картофелем	Ккал-90/102
35/40	Гуляш из отварной говядины	Ккал-83/96
100/130	Пюре картофельное	Ккал-99/129
150/200	Компот из смеси сухофруктов	Ккал-49/58
40/50	Хлеб ржаной	Ккал-97/121
	<b>Итого за обед</b>	<b>Ккал-418/506</b>
	<b>Полдник</b>	
206	Кефир	Ккал-108
12/25	Печенье	Ккал-74/154
	<b>Итого за уплотненный полдник</b>	<b>Ккал-182/262</b>
	<b>Ужин</b>	
150/200	Суп молочный с макаронными изделиями	Ккал-225/259
150/200	Кофейный напиток	Ккал-65/87
20/23	Хлеб ржаной	Ккал-48/56
	<b>Итого за ужин</b>	<b>Ккал-371/433</b>
	<b>Итого</b>	<b>Ккал-1394/1691</b>