



Утверждаю зав.МБДОУ №238

Л.А.Лапочкина

31.01.2023г.

Меню МБДОУ зима-весна

<i>Выход (г)</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Эн.цен(Ккал)</i>
	Завтрак	
150/200	Суп молочный с крупой пшениной	Ккал-165/210
150/200	Чай с лимоном	Ккал-24/28
30/40	Хлеб пшеничный	Ккал-73/97
5	Масло сливочное порц.	Ккал-37
	<i>Итого за завтрак</i>	Ккал- 299/372
	Завтрак2	
150/166	Сок яблочный	Ккал-80/88
	<i>Итого за завтрак2</i>	Ккал-80/88
	Обед	
150/200	Щи из свежей капусты с картофелем	Ккал-82/93
60/80	Суфле из печени	Ккал-159/193
100/130	Пюре картофельное	Ккал-112/129
40/60	Свекла отварная	Ккал-27/45
150/200	Компот из смеси сухофруктов	Ккал-48/64
40/50	Хлеб ржаной	Ккал-97/121
	<i>Итого за обед</i>	Ккал- 525/645
	Полдник	
150/186	Кефир	Ккал-79/98
12/22	Вафли	Ккал-64/117
	<i>Итого за уплотненный полдник</i>	Ккал- 143/215
	Ужин	
100/130	Вареники ленивые с сметаной	Ккал-144/187
95/100	Яблоко	Ккал-49/52
150/200	Кофейный напиток с молоком	Ккал-65/87
20/30	Хлеб пшеничный	Ккал-48/73
	<i>Итого за ужин</i>	Ккал- 306/399
	<i>Итого</i>	Ккал- 1353/1719