

Утверждаю зав. МБДОУ №238

Л.А. Лапочкина

01.08.2022г.

Меню МБДОУ лето-осень 2022г.

Выход (г)	Наименование блюда	Эн.цен(Ккал)
<b>Завтрак</b>		
100/120	Омлет натуральный	Ккал-131/158
50	Свежий огурец	Ккал-6
150/200	Чай с лимоном	Ккал-46/61
30/40	Хлеб пшеничный	Ккал-73/97
5	Масло сливочное порц.	Ккал-37
10/15,1	Сыр порц	Ккал-36/54
	Итого за завтрак	<b>Ккал- 329/413</b>
<b>Завтрак2</b>		
113	Яблоко	Ккал-64
	Итого за завтрак2	<b>Ккал-64</b>
<b>Обед</b>		
150/200	Суп картофельный с бобовыми	Ккал-98/131
60/70	Котлеты из птицы припущенные	Ккал-111/129
100/130	Макаронные изделия отварные	Ккал-150/195
40	Икра кабачковая	Ккал-28
150/200	Компот из смеси сухофруктов	Ккал-48/58
40/47	Хлеб ржаной	Ккал-97/114
	Итого за обед	<b>Ккал- 532/655</b>
<b>Полдник</b>		
150/182	Кефир	Ккал-79/101
70	Булочка дорожная	Ккал-196
	Итого за уплотненный полдник	<b>Ккал- 275/297</b>
<b>Ужин</b>		
150	Рагу из овощей	Ккал-253
150/200	Кофейный напиток с молоком	Ккал-65/87
30/37	Хлеб пшеничный	Ккал-73/90
	Итого за ужин	<b>Ккал- 391/430</b>
	Итого	<b>Ккал- 1591/1859</b>