



Утверждаю зав.МБДОУ №238

Л.А.Лапочкина

01.11.2022г.

Меню МБДОУ лето-осень 2022г.

| <i>Выход (г)</i> | <i>Наименование блюда</i> | <i>Эн.цен(Ккал)</i> |
|----------------------|-------------------------------------|----------------------------|
| | Завтрак | |
| 100/130 | Запеканка из творога | Ккал-156/161 |
| 50 | Соус молочный сладкий | Ккал-62 |
| 150/200 | Чай с лимоном | Ккал-21/28 |
| 30/40 | Хлеб пшеничный | Ккал-73/97 |
| 5 | Масло сливочное порц. | Ккал-37 |
| | <i>Итого за завтрак</i> | Ккал- 349/385 |
| | Завтрак2 | |
| 100 | Сок яблочный | Ккал-57 |
| | <i>Итого за завтрак2</i> | Ккал-57 |
| | Обед | |
| 150/200 | Щи из свежей капусты с картофелем | Ккал-70/93 |
| 100/110 | Беф-строганов | Ккал-205/226 |
| 100/130 | Картофель отварной с маслом | Ккал-106/138 |
| 40 | Свежий огурец | Ккал-5 |
| 150/200 | Компот из смеси сухофруктов | Ккал-48/64 |
| 40/48 | Хлеб ржаной | Ккал-97/116 |
| | <i>Итого за обед</i> | Ккал- 531/642 |
| | Полдник | |
| 150/181 | Кефир | Ккал-79/95 |
| 12/22 | Вафли | Ккал-64/117 |
| | <i>Итого за уплотненный полдник</i> | Ккал- 143/212 |
| | Ужин | |
| 150/200 | Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» | Ккал-150/200 |
| 40 | Яйцо вареное | Ккал-22 |
| 150/200 | Кофейный напиток с молоком | Ккал-65/87 |
| 20/29 | Хлеб пшеничный | Ккал-48/70 |
| | <i>Итого за ужин</i> | Ккал- 285/379 |
| | <i>Итого</i> | Ккал- 1365/1675 |