

Утверждаю зав. МБДОУ №238

Л.А.Лапочкина

02.08.2022г.

Меню МБДОУ лето-осень 2022г.

| Выход<br>(г) | Наименование блюда                          | Эн.цен(Ккал)          |
|--------------|---|-----------------------|
|              | <b>Завтрак</b>                              |                       |
| 150/200      | Суп молочный с крупой пшеничной             | Ккал-158/210          |
| 40           | Яйцо вареное                                | Ккал-22               |
| 150/200      | Чай с сахаром                               | Ккал-21/28            |
| 30/40        | Хлеб пшеничный                              | Ккал-72/97            |
| 5            | Масло сливочное порц.                       | Ккал-37               |
|              | <b>Итого за завтрак</b>                     | <b>Ккал-310/394</b>   |
|              | <b>Завтрак2</b>                             |                       |
| 102          | Сок яблочный                                | Ккал-58               |
|              | <b>Итого за завтрак2</b>                    | <b>Ккал-58</b>        |
|              | <b>Обед</b>                                 |                       |
| 150/200      | Суп картофельный с крупой рисовой           | Ккал-97/129           |
| 120/130      | Тефтеля мясная в томатном соусе со сметаной | Ккал-192/208          |
| 100/130      | Каша гречневая рассыпчатая                  | Ккал-141/183          |
| 50           | Свежий помидор                              | Ккал-11               |
| 150/200      | Компот из свежих яблок                      | Ккал-45/60            |
| 40/46        | Хлеб ржаной                                 | Ккал-97/112           |
|              | <b>Итого за обед</b>                        | <b>Ккал-583/703</b>   |
|              | <b>Полдник</b>                              |                       |
| 150/180      | Кефир                                       | Ккал-79/95            |
| 12/22        | Вафли                                       | Ккал-64/117           |
|              | <b>Итого за уплотненный полдник</b>         | <b>Ккал-143/212</b>   |
|              | <b>Ужин</b>                                 |                       |
| 120/120      | Сырники из творога запеченные               | Ккал-231              |
| 200          | Молоко кипяченое                            | Ккал-94               |
| 30/35        | Хлеб пшеничный                              | Ккал-72/84            |
|              | <b>Итого за ужин</b>                        | <b>Ккал-397/409</b>   |
|              | <b>Итого</b>                                | <b>Ккал-1491/1776</b> |