

Утверждаю зав. МБДОУ №238

Л.А.Лапочкина

03.08.2022г.

Меню МБДОУ лето-осень 2022г.

<i>Выход (г)</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Эн.цен(Ккал)</i>
	Завтрак	
150/200	Суп молочный с манной крупой	Ккал-93/124
150/200	Кофейный напиток с молоком	Ккал-65/87
30/40	Хлеб пшеничный	Ккал-72/97
5	Масло сливочное порц.	Ккал-37
10/16	Сыр порц.	Ккал-36/58
	Итого за завтрак	Ккал-303/403
	Завтрак2	
102	Сок яблочный	Ккал-58
	Итого за завтрак2	Ккал-58
	Обед	
150/200	Борщ с капустой и картофелем	Ккал-77/102
70/80	Котлеты из говядины	Ккал-184/211
100/130	Пюре картофельное	Ккал-99/129
50	Свежий огурец	Ккал-6
150/200	Компот из смеси сухофруктов	Ккал-48/58
40/46	Хлеб ржаной	Ккал-97/101
	Итого за обед	Ккал-511/607
	Полдник	
150/178	Кефир	Ккал-79/94
12/25	Печенье	Ккал-74/154
	Итого за уплотненный полдник	Ккал-153/248
	Ужин	
80	Рыба, запеченная в сметанном соусе	Ккал-184
100/130	Каша пшеничная рассыпчатая	Ккал-125/163
50	Кабачки припущенные	Ккал-27
150/200	Чай с сахаром	Ккал-21/28
30/35	Хлеб пшеничный	Ккал-72/84
	Итого за ужин	Ккал-429/486
	Итого	Ккал-1454/1802