

Меню МБДОУ лето-осень 2022г.

Выход (г)	Наименование блюда	Эн.цен(Ккал)
	Завтрак	
70/75	Биточки рыбные	Ккал-78/84
100/130	Картофель отварной с маслом	Ккал-106/138
150/200	Чай с лимоном	Ккал-46/61
30/40	Хлеб пшеничный	Ккал-72/97
5	Масло сливочное порц.	Ккал-37
	Итого за завтрак	Ккал-339/417
	Завтрак2	
98	Яблоко	Ккал-56
	Итого за завтрак2	Ккал-56
	Обед	
150/200	Суп картофельный вегетарианский	Ккал-59/79
60/65	Гуляш из отварной говядины	Ккал-143/155
100/130	Макаронные изделия отварные	Ккал-150/195
50	Икра кабачковая	Ккал-35
150/200	Компот из свежих яблок	Ккал-45/60
40/50	Хлеб ржаной	Ккал-97/121
	Итого за обед	Ккал-529/645
	Полдник	
150/178	Кефир	Ккал-79/94
70	Крендель сахарный	Ккал-183
	Итого за уплотненный полдник	Ккал-262/277
	Ужин	
150/200	Каша рисовая молочная жидкая	Ккал-217/289
40	Яйцо вареное	Ккал-22
150/200	Какао с молоком	Ккал-63/76
15/18	Хлеб пшеничный	Ккал-36/43
	Итого за ужин	Ккал-338/430
	Итого	Ккал-1524/1825