

Утверждаю зав. МБДОУ №238

Л.А.Лапочкина

05.08.2022г.

Меню МБДОУ лето-осень 2022г.

Выход (г)	Наименование блюда	Эн.цен(Ккал)
	<b>Завтрак</b>	
120/150	Запеканка из творога с рисом	Ккал-185/231
50	Соус молочный сладкий	Ккал-62
150/200	Кофейный напиток с молоком	Ккал-65/87
30/40	Хлеб пшеничный	Ккал-72/97
5	Масло сливочное порц.	Ккал-37
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>Ккал-421/514</b>
	<b>Завтрак2</b>	
103	Яблоко	Ккал-59
	<b>Итого за завтрак2</b>	<b>Ккал-59</b>
	<b>Обед</b>	
150/200	Свекольник	Ккал-104/138
160/180	Жаркое по-домашнему	Ккал-302/340
50	Свежий помидор	Ккал-11
150/200	Компот из смеси сухофруктов	Ккал-44/58
40/50	Хлеб ржаной	Ккал-97/121
	<b>Итого за обед</b>	<b>Ккал-558/668</b>
	<b>Полдник</b>	
150/178	Кефир	Ккал-79/94
12/22	Вафли	Ккал-65/118
	<b>Итого за уплотненный полдник</b>	<b>Ккал-144/212</b>
	<b>Ужин</b>	
150/200	Каша пшеничная молочная жидкая	Ккал-217/289
150/200	Чай с сахаром	Ккал-21/28
30/42	Хлеб пшеничный	Ккал-72/102
	<b>Итого за ужин</b>	<b>Ккал-310/419</b>
	<b>Итого</b>	<b>Ккал-1492/1872</b>