

Меню МБДОУ лето-осень 2022г.

Выход (г)	Наименование блюда	Эн.цен(Ккал)
	Завтрак	
150/200	Суп молочный с макаронными изделиями	Ккал-119/159
150/200	Какао с молоком	Ккал-63/84
30/40	Хлеб пшеничный	Ккал-72/96
5	Масло сливочное порц.	Ккал-37
	Итого за завтрак	Ккал-291/376
	Завтрак2	
100	Сок яблочный	Ккал-57
	Итого за завтрак2	Ккал-57
	Обед	
150/200	Суп картофельный с геркулесом	Ккал-97/129
180/200	Перец, фаршированный мясом и рисом	Ккал-293/326
150/200	Компот из смеси сухофруктов	Ккал-44/58
40/47	Хлеб ржаной	Ккал-97/114
	Итого за обед	Ккал-531/627
	Полдник	
150/178	Кефир	Ккал-79/94
12/22	Вафли	Ккал-64/117
	Итого за уплотненный полдник	Ккал-143/211
	Ужин	
80	Фрикадельки рыбные, запеченные с молочным соусом	Ккал-209
100/130	Пюре картофельное	Ккал-99/129
50	Свежий огурец	Ккал-6
150/200	Чай с сахаром	Ккал-21/28
20/20	Хлеб пшеничный	Ккал-48/48
	Итого за ужин	Ккал-383/420
	Итого	Ккал-1405/1691