

Меню МБДОУ лето-осень 2022г.

Выход (г)	Наименование блюда	Эн.цен(Ккал)
	Завтрак	
70/80	Рыба тушеная в томате с овощами	Ккал-88/101
100/130	Каша пшеничная рассыпчатая	Ккал-86/103
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-329/399
	Завтрак2	
102	Яблоко	Ккал-58
	Итого за завтрак2	Ккал-58
	Обед	
150/200	Борщ летний	Ккал-90/120
160/180	Плов из отварной говядины	Ккал-280/315
50	Икра кабачковая	Ккал-35
150/200	Компот из смеси сухофруктов	Ккал-48/64
40/48	Хлеб ржаной	Ккал-97/116
	Итого за обед	Ккал-550/650
	Полдник	
150/181	Кефир	Ккал-79/95
70	Пирожок печеный с яблоками	Ккал-181
	Итого за уплотненный полдник	Ккал-260/276
	Ужин	
150/200	Суп молочный с манной крупой	Ккал-168/224
150/200	Кофейный напиток с молоком	Ккал-65/87
30/35	Хлеб пшеничный	Ккал-73/85
	Итого за ужин	Ккал-306/396
	Итого	Ккал-1503/1779