

Меню МБДОУ лето-осень 2022г.

Выход (г)	Наименование блюда	Эн.цен(Ккал)
	Завтрак	
150/200	Каши гречневая молочная	Ккал-177/238
150/200	Чай с лимоном	Ккал-46/61
30/40	Хлеб пшеничный	Ккал-73/97
5	Масло сливочное порц.	Ккал-37
10/15	Сыр порц.	Ккал-36/54
	Итого за завтрак	Ккал- 369/487
	Завтрак2	
103	Яблоко	Ккал-59
	Итого за завтрак2	Ккал-59
	Обед	
150/200	Суп из овощей	Ккал-97/129
60/80	Тефтели из говядины в молочном соусе	Ккал-153/181
100/130	Картофель отварной с маслом	Ккал-106/138
50	Свежий помидор	Ккал-11
150/200	Компот из свежих яблок	Ккал-45/60
30/49	Хлеб ржаной	Ккал-73/119
	Итого за обед	Ккал- 485/638
	Полдник	
150/183	Кефир	Ккал-79/96
12/25	печенье	Ккал-74/154
	Итого за уплотненный полдник	Ккал- 153/250
	Ужин	
100/130	Вареники ленивые со сметаной	Ккал-187/242
150/200	Какао с молоком	Ккал-63/84
10/15	Хлеб пшеничный	Ккал-24/36
	Итого за ужин	Ккал- 274/362
	Итого	Ккал- 1340/1796