

Утверждаю зав.МБДОУ №238

Л.А.Лапочкина

16.08.2022г.

Меню МБДОУ лето-осень 2022г.

Выход (г)	Наименование блюда	Эн.цен(Ккал)
	Завтрак	
150/200	Суп молочный с крупой пшеничной	Ккал-158/210
40	Яйцо вареное	Ккал-22
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-335/427
	Завтрак2	
101	Сок яблочный	Ккал-58
	Итого за завтрак2	Ккал-58
	Обед	
150/200	Суп картофельный с геокулесом	Ккал-97/129
120/130	Тефтеля мясная в томатном соусе со сметаной	Ккал-192/208
100	Каша гречневая рассыпчатая	Ккал-141
50	Свежий помидор	Ккал-11
150/200	Компот из свежих яблок	Ккал-45/60
40/48	Хлеб ржаной	Ккал-97/116
	Итого за обед	Ккал-583/665
	Полдник	
150/181	Кефир	Ккал-79/95
12/22	Вафли	Ккал-64/117
	Итого за уплотненный полдник	Ккал-143/212
	Ужин	
100/120	Сырники из творога запеченные	Ккал-231
30	Соус сметанный	Ккал-22
150/160	Молоко кипяченое	Ккал-78/84
	Итого за ужин	Ккал-331/337
	Итого	Ккал-1450/1699