

Меню МБДОУ лето-осень 2022г.

Выход (г)	Наименование блюда	Эн.цен(Ккал)
	Завтрак	
150/200	Суп молочный с манной крупой	Ккал-93/124
150/200	Кофейный напиток с молоком	Ккал-65/87
30/40	Хлеб пшеничный	Ккал-72/97
5	Масло сливочное порц.	Ккал-37
10/16	Сыр порц.	Ккал-36/58
	Итого за завтрак	Ккал-303/403
	Завтрак2	
102	Сок яблочный	Ккал-58
	Итого за завтрак2	Ккал-58
	Обед	
150/200	Борщ с капустой и картофелем	Ккал-77/102
70/80	Котлеты из говядины	Ккал-184/211
100/130	Пюре картофельное	Ккал-99/129
50	Свежий огурец	Ккал-6
150/200	Компот из смеси сухофруктов	Ккал-48/58
40/49	Хлеб ржаной	Ккал-97/118
	Итого за обед	Ккал-511/624
	Полдник	
150/182	Кефир	Ккал-79/96
12/25	Печенье	Ккал-74/154
	Итого за уплотненный полдник	Ккал-153/250
	Ужин	
80	Рыба, запеченная в сметанном соусе	Ккал-184
100/130	Каша пшеничная рассыпчатая	Ккал-125/163
50	Кабачки припущенные	Ккал-27
150/200	Чай с сахаром	Ккал-21/28
10/15	Хлеб пшеничный	Ккал-24/36
	Итого за ужин	Ккал-381/438
	Итого	Ккал-1406/1773