

Меню МБДОУ лето-осень 2022г.

Выход (г)	Наименование блюда	Эн.цен(Ккал)
	Завтрак	
80	Биточки рыбные	Ккал-90
100/130	Картофель отварной с маслом	Ккал-106/138
50	Свежий огурец	Ккал-6
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-357/429
	Завтрак2	
104	Яблоко	Ккал-59
	Итого за завтрак2	Ккал-59
	Обед	
150/200	Суп картофельный вегетарианский	Ккал-59/79
70/80	Гуляш из отварной говядины	Ккал-167/191
100/130	Макаронные изделия отварные	Ккал-150/195
40	Икра кабачковая	Ккал-28
150/200	Компот из смеси сухофруктов	Ккал-48/63
40/48	Хлеб ржаной	Ккал-97/116
	Итого за обед	Ккал-549/672
	Полдник	
150/181	Кефир	Ккал-79/95
70	Крендель сахарный	Ккал-183
	Итого за уплотненный полдник	Ккал-262/278
	Ужин	
150/200	Каша рисовая молочная жидкая	Ккал-217/289
40	Яйцо вареное	Ккал-22
150/200	Какао с молоком	Ккал-63/76
30/36	Хлеб пшеничный	Ккал-72/87
	Итого за ужин	Ккал-374/474
	Итого	Ккал-1601/1912