

Утверждаю зав.МБДОУ №238

Л.А.Лапочкина

19.08.2022г.

Меню МБДОУ лето-осень 2022г.

Выход (г)	Наименование блюда	Эн.цен(Ккал)
	Завтрак	
120/150	Запеканка из творога с рисом	Ккал-185/231
50	Соус молочный сладкий	Ккал-62
150/200	Кофейный напиток с молоком	Ккал-65/87
30/40	Хлеб пшеничный	Ккал-72/97
5	Масло сливочное порц.	Ккал-37
	Итого за завтрак	Ккал-421/514
	Завтрак2	
108	Яблоко	Ккал-62
	Итого за завтрак2	Ккал-62
	Обед	
150/200	Свекольник	Ккал-104/138
160/180	Жаркое по-домашнему	Ккал-302/340
50	Свежий помидор	Ккал-11
150/200	Компот из смеси сухофруктов	Ккал-44/58
40/49	Хлеб ржаной	Ккал-97/119
	Итого за обед	Ккал-558/666
	Полдник	
150/182	Кефир	Ккал-79/96
12/22	Вафли	Ккал-65/118
	Итого за уплотненный полдник	Ккал-144/214
	Ужин	
150/200	Каша пшеничная молочная жидкая	Ккал-217/289
150/200	Чай с сахаром	Ккал-21/28
30/37	Хлеб пшеничный	Ккал-72/90
	Итого за ужин	Ккал-310/407
	Итого	Ккал-1495/1863