

Утверждаю зав. МБДОУ №238

Л.А. Лапочкина

19.09.2022г.

Меню МБДОУ лето-осень 2022г.

Выход (г)	Наименование блюда	Эн.цен(Ккал)
	<b>Завтрак</b>	
40	Яйцо вареное	Ккал-22
100/130	Капуста тушеная	Ккал-126/164
150/200	Чай с лимоном	Ккал-21/28
30/40	Хлеб пшеничный	Ккал-73/96
5	Масло сливочное порц.	Ккал-37
10/16	Сыр порц.	Ккал-36/58
	Итого за завтрак	<b>Ккал- 315/405</b>
	<b>Завтрак2</b>	
92	Яблоко	Ккал-52
	Итого за завтрак2	<b>Ккал-52</b>
	<b>Обед</b>	
150/200	Суп картофельный с макаронными изделиями	Ккал-76/102
60/80	Птица тушеная	Ккал-138/184
100/130	Пюре картофельное	Ккал-99/129
50	Свежий помидор	Ккал-11
150/200	Компот из смеси сухофруктов	Ккал-48/64
40/50	Хлеб пшеничный	Ккал-97/121
	Итого за обед	<b>Ккал- 469/611</b>
	<b>Полдник</b>	
150/179	Кефир	Ккал-79/94
70	Ватрушка с творожным фаршем	Ккал-145
	Итого за уплотненный полдник	<b>Ккал- 224/239</b>
	<b>Ужин</b>	
150/200	Каша «Дружба»	Ккал-156/187
200	Молоко кипяченое	Ккал-104
30/49	Хлеб пшеничный	Ккал-73/119
	Итого за ужин	<b>Ккал- 333/410</b>
	Итого	<b>Ккал- 1393/1717</b>