

Утверждаю зав. МБДОУ №238

Л.А.Лапочкина

20.09.2022г.

Меню МБДОУ лето-осень 2022г.

Выход (г)	Наименование блюда	Эн.цен(Ккал)
	Завтрак	
100/130	Запеканка из творога	Ккал-156/161
50	Соус молочный сладкий	Ккал-62
150/200	Чай с лимоном	Ккал-21/28
30/40	Хлеб пшеничный	Ккал-73/97
5	Масло сливочное порц.	Ккал-37
	Итого за завтрак	Ккал- 349/385
	Завтрак2	
92	Яблоко	Ккал-52
	Итого за завтрак2	Ккал-52
	Обед	
150/200	Щи из свежей капусты с картофелем	Ккал-70/93
100/117	Беф-строганов	Ккал-205/240
100/130	Картофель отварной с маслом	Ккал-106/138
50	Свежий огурец	Ккал-6
150/200	Компот из смеси сухофруктов	Ккал-48/64
40/46	Хлеб пшеничный	Ккал-97/111
	Итого за обед	Ккал- 532/652
	Полдник	
150/179	Кефир	Ккал-79/94
12/28	Печенье	Ккал-74/172
	Итого за уплотненный полдник	Ккал- 153/266
	Ужин	
150/200	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес»	Ккал-150/200
40	Яйцо вареное	Ккал-22
150/200	Кофейный напиток с молоком	Ккал-65/87
30/40	Хлеб пшеничный	Ккал-73/97
	Итого за ужин	Ккал- 310/406
	Итого	Ккал- 1396/1761