



Утверждаю зав. МБДОУ №238

Л.А. Лапочкина

21.09.2022г.

Меню МБДОУ лето-осень 2022г.

Выход (г)	Наименование блюда	Эн.цен(Ккал)
	Завтрак	
150/200	Суп молочный с макаронными изделиями	Ккал-119/159
150/200	Какао с молоком	Ккал-63/84
30/40	Хлеб пшеничный	Ккал-73/97
5	Масло сливочное порц.	Ккал-37
	Итого за завтрак	Ккал-292/377
	Завтрак2	
107	Сок яблочный	Ккал-61
	Итого за завтрак2	Ккал-61
	Обед	
150/200	Суп картофельный с геркулесом	Ккал-97/129
180/200	Перец, фаршированный мясом и рисом	Ккал-293/326
150/200	Компот из свежих яблок	Ккал-45/60
40/48	Хлеб пшеничный	Ккал-97/116
	Итого за обед	Ккал-532/631
	Полдник	
150/182	Кефир	Ккал-79/96
12/22	Вафли	Ккал-65/119
	Итого за уплотненный полдник	Ккал-144/215
	Ужин	
80	Фрикадельки рыбные, запеченные с молочным соусом	Ккал-209
100/130	Пюре картофельное	Ккал-99/129
50	Свежий огурец	Ккал-6
150/200	Чай с сахаром	Ккал-21/28
20/30	Хлеб пшеничный	Ккал-48/73
	Итого за ужин	Ккал-383/445
	Итого	Ккал-1412/1729