

Утверждаю зав. МБДОУ №238

Л.А. Лапочкина

22.08.2022г.

Меню МБДОУ лето-осень 2022г.

Выход (г)	Наименование блюда	Эн.цен(Ккал)
	Завтрак	
40	Яйцо отварное	Ккал-22
100/130	Капуста тушеная	Ккал-126/164
150/200	Чай с лимоном	Ккал-21/28
30/40	Хлеб пшеничный	Ккал-72/96
5	Масло сливочное порц.	Ккал-37
10/14,4	Сыр порц.	Ккал-36/52
	Итого за завтрак	Ккал- 314/399
	Завтрак2	
94	Яблоко	Ккал-54
	Итого за завтрак2	Ккал-54
	Обед	
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 огурец	Ккал-6
150/200	Компот из свежих яблок	Ккал-45/60
40/49	Хлеб ржаной	Ккал-97/119
	Итого за обед	Ккал- 461/600
	Полдник	
150/184	Кефир	Ккал-79/97
70	Ватрушка с творожным фаршем	Ккал-145
	Итого за уплотненный полдник	Ккал- 224/242
	Ужин	
150/200	Каша «Дружба»	Ккал-156/187
150/180	Молоко кипяченое	Ккал-78/94
30/39	Хлеб пшеничный	Ккал-72/94
	Итого за ужин	Ккал- 306/375
	Итого	Ккал- 1359/1670