

Утверждаю зав. МБДОУ №238

Л.А.Лапочкина

22.09.2022г.

Меню МБДОУ лето-осень 2022г.

Выход (г)	Наименование блюда	Эн.цен(Ккал)
	<b>Завтрак</b>	
80/85	Рыба ,тушенная в томате с овощами	Ккал-101/107
100/130	Каша пшеничная рассыпчатая	Ккал-86/103
150/200	Чай с лимоном	Ккал-46/61
30/40	Хлеб пшеничный	Ккал-73/97
5	Масло сливочное порц.	Ккал-37
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>Ккал-343/405</b>
	<b>Завтрак2</b>	
110	Бананы	Ккал-98
	<b>Итого за завтрак2</b>	<b>Ккал-98</b>
	<b>Обед</b>	
150/200	Борщ летний	Ккал-90/120
160/180	Плов из отварной говядины	Ккал-280/315
50	Икра кабачковая	Ккал-35
150/200	Компот из смеси сухофруктов	Ккал-48/64
40/44	Хлеб пшеничный	Ккал-97/106
	<b>Итого за обед</b>	<b>Ккал-550/640</b>
	<b>Полдник</b>	
150/188	Кефир	Ккал-79/99
70	Пирожок печеный с яблоками	Ккал-181
	<b>Итого за уплотненный полдник</b>	<b>Ккал-260/280</b>
	<b>Ужин</b>	
150/200	Суп молочный с манной крупой	Ккал-168/224
150/200	Кофейный напиток с молоком	Ккал-65/87
30/40	Хлеб пшеничный	Ккал-73/97
	<b>Итого за ужин</b>	<b>Ккал-306/408</b>
	<b>Итого</b>	<b>Ккал-1557/1831</b>