

Утверждаю зав. МБДОУ №238

Л.А.Лапочкина

23.08.2022г.

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-72/96
5	Масло сливочное порц.	Ккал-37
	Итого за завтрак	Ккал- 348/384
	Завтрак2	
103	Сок яблочный	Ккал-59
	Итого за завтрак2	Ккал-59
	Обед	
150/200	Щи из свежей капусты с картофелем	Ккал-70/93
100/120	Беф-строганов	Ккал-205/246
100/130	Картофель отварной с маслом	Ккал-106/138
50	Свежий огурец	Ккал-6
150/200	Компот из смеси сухофруктов	Ккал-44/58
40/49	Хлеб ржаной	Ккал-97/119
	Итого за обед	Ккал- 528/660
	Полдник	
150/184	Кефир	Ккал-79/97
70	Булочка домашняя	Ккал-203
	Итого за уплотненный полдник	Ккал- 282/300
	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
30/39	Хлеб пшеничный	Ккал-73/94
	Итого за ужин	Ккал- 310/403
	Итого	Ккал- 1527/1806