

Утверждаю зав. МБДОУ №238

Л.А. Лапочкина

23.09.2022г.

Меню МБДОУ лето-осень 2022г.

Выход (г)	Наименование блюда	Эн.цен(Ккал)
	<b>Завтрак</b>	
150/200	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	Ккал-150/200
150/200	Чай с лимоном	Ккал-46/61
30/40	Хлеб пшеничный	Ккал-73/97
5	Масло сливочное порц.	Ккал-37
10/16	Сыр порц.	Ккал-36/58
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>Ккал-342/453</b>
	<b>Завтрак2</b>	
80	Яблоко	Ккал-46
	<b>Итого за завтрак2</b>	<b>Ккал-46</b>
	<b>Обед</b>	
150/200	Суп из овощей	Ккал-97/129
60/80	Тефтели из говядины в молочном соусе	Ккал-153/223
100/130	Картофель отварной с маслом	Ккал-106/138
50	Свежий помидор	Ккал-11
150/200	Компот из смеси сухофруктов	Ккал-44/58
30/40	Хлеб пшеничный	Ккал-73/97
	<b>Итого за обед</b>	<b>Ккал-484/656</b>
	<b>Полдник</b>	
150/184	Кефир	Ккал-79/97
12/28	Печенье	Ккал-74/173
	<b>Итого за уплотненный полдник</b>	<b>Ккал-153/270</b>
	<b>Ужин</b>	
100/130	Вареники ленивые со сметаной	Ккал-187/242
150/200	Какао с молоком	Ккал-63/84
30/40	Хлеб пшеничный	Ккал-73/97
	<b>Итого за ужин</b>	<b>Ккал-323/423</b>
	<b>Итого</b>	<b>Ккал-1348/1848</b>