

Утверждаю зав. МБДОУ №238

Л.А.Лапочкина

25.07.2022г.

Меню МБДОУ лето-осень 2022г.

Выход (г)	Наименование блюда	Эн.цен(Ккал)
	Завтрак	
100/120	Омлет натуральный	Ккал-131/158
50	Свежий помидор	Ккал-11
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
	Итого за завтрак	Ккал- 334/422
	Завтрак2	
81	Яблоко	Ккал-46
	Итого за завтрак2	Ккал-46
	Обед	
150/200	Суп картофельный с бобовыми	Ккал-98/131
60/70	Котлеты из птицы припущенные	Ккал-111/129
100/130	Макаронные изделия отварные	Ккал-150/195
50	Икра кабачковая	Ккал-35
150/200	Компот из смеси сухофруктов	Ккал-48/58
35/45	Хлеб ржаной	Ккал-53/109
	Итого за обед	Ккал- 495/657
	Полдник	
150/183	Кефир	Ккал-79/96
70	Булочка дорожная	Ккал-196
	Итого за уплотненный полдник	Ккал- 275/292
	Ужин	
150	Рагу из овощей	Ккал-253
150/200	Кофейный напиток	Ккал-65/87
10/12	Хлеб пшеничный	Ккал-24/29
	Итого за ужин	Ккал- 342/369
	Итого	Ккал- 1492/1786