

Утверждаю зав. МБДОУ №238

Л.А.Лапочкина

26.07.2022г.

Меню МБДОУ лето-осень 2022г.

<i>Выход (г)</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Эн.цен(Ккал)</i>
	Завтрак	
150/200	Суп молочный с крупой пшеничной	Ккал-158/210
40	Яйцо вареное	Ккал-22
150/200	Чай с лимоном	Ккал-46/61
30/40	Хлеб пшеничный	Ккал-72/97
5	Масло сливочное порц.	Ккал-37
	<i>Итого за завтрак</i>	Ккал- 335/405
	Завтрак2	
102	Сок яблочный	Ккал-58
	<i>Итого за завтрак2</i>	Ккал-58
	Обед	
150/200	Суп пюре геркулесовый со сметаной	Ккал-79/105
75/85	Шницели из говядины	Ккал-195/221
100/130	Каша гречневая рассыпчатая	Ккал-141/183
50	Свежий огурец	Ккал-6
150/200	Компот из свежих яблок	Ккал-45/60
40/51	Хлеб ржаной	Ккал-97/123
	<i>Итого за обед</i>	Ккал- 563/698
	Полдник	
150/187	Кефир	Ккал-79/98
12/25	Печенье	Ккал-74/153
	<i>Итого за уплотненный полдник</i>	Ккал- 153/251
	Ужин	
100/120	Сырники из творога запеченные	Ккал-193/231
150/170	Молоко кипяченое	Ккал-75/88
	<i>Итого за ужин</i>	Ккал- 268/319
	<i>Итого</i>	Ккал- 1377/1731