

Утверждаю зав. МБДОУ №238

Л.А.Лапочкина

27.07.2022г.

Меню МБДОУ лето-осень 2022г.

Выход (г)	Наименование блюда	Эн.цен(Ккал)
	<b>Завтрак</b>	
150/200	Суп молочный с манной крупой	Ккал-93/124
150/200	Кофейный напиток с молоком	Ккал-65/87
30/40	Хлеб пшеничный	Ккал-72/97
5	Масло сливочное порц.	Ккал-37
10/16	Сыр порц.	Ккал-36/58
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>Ккал-303/403</b>
	<b>Завтрак2</b>	
107	Сок яблочный	Ккал-61
	<b>Итого за завтрак2</b>	<b>Ккал-61</b>
	<b>Обед</b>	
150/200	Борщ с капустой и картофелем	Ккал-77/102
70/80	Котлеты из говядины	Ккал-184/211
100/130	Пюре картофельное	Ккал-99/129
50	Свежий помидор	Ккал-11
150/200	Компот из смеси сухофруктов	Ккал-48/58
40/49	Хлеб ржаной	Ккал-97/119
	<b>Итого за обед</b>	<b>Ккал-516/630</b>
	<b>Полдник</b>	
150/179	Кефир	Ккал-79/94
12/22	Вафли	Ккал-64/117
	<b>Итого за уплотненный полдник</b>	<b>Ккал-143/211</b>
	<b>Ужин</b>	
80	Рыба, запеченная в сметанном соусе	Ккал-184
100/130	Каша пшеничная рассыпчатая	Ккал-125/163
50	Кабачки припущенные	Ккал-27
150/200	Чай с сахаром	Ккал-21/28
20/24	Хлеб пшеничный	Ккал-48/58
	<b>Итого за ужин</b>	<b>Ккал-405/460</b>
	<b>Итого</b>	<b>Ккал-1428/1765</b>