

Утверждаю зав. МБДОУ №238

Л.А.Лапочкина

28.07.2022г.

Меню МБДОУ лето-осень 2022г.

Выход (г)	Наименование блюда	Эн.цен(Ккал)
	Завтрак	
75/80	Биточки рыбные	Ккал-84/90
100/130	Картофель отварной с маслом	Ккал-106/138
150/200	Чай с лимоном	Ккал-46/61
30/40	Хлеб пшеничный	Ккал-72/97
5	Масло сливочное порц.	Ккал-37
	Итого за завтрак	Ккал-345/423
	Завтрак2	
108	Яблоко	Ккал-62
	Итого за завтрак2	Ккал-62
	Обед	
150/200	Суп картофельный вегетарианский	Ккал-59/79
75/80	Гуляш из отварной говядины	Ккал-179/191
100/130	Макаронные изделия отварные	Ккал-150/195
50	Икра кабачковая	Ккал-35
150/200	Компот из свежих яблок	Ккал-45/60
40/49	Хлеб ржаной	Ккал-97/119
	Итого за обед	Ккал-565/679
	Полдник	
150/179	Кефир	Ккал-79/94
70	Крендель сахарный	Ккал-183
	Итого за уплотненный полдник	Ккал-262/277
	Ужин	
150/200	Каша рисовая молочная жидкая	Ккал-217/289
40	Яйцо вареное	Ккал-22
150/200	Какао с молоком	Ккал-63/76
20/20	Хлеб пшеничный	Ккал-48/48
	Итого за ужин	Ккал-350/435
	Итого	Ккал-1584/1876