

Утверждаю зав. МБДОУ №238

Л.А.Лапочкина

29.07.2022г.

Меню МБДОУ лето-осень 2022г.

Выход (г)	Наименование блюда	Эн.цен(Ккал)
	Завтрак	
120/150	Запеканка из творога с рисом	Ккал-185/231
50	Соус молочный сладкий	Ккал-62
150/200	Кофейный напиток с молоком	Ккал-65/87
30/40	Хлеб пшеничный	Ккал-72/97
5	Масло сливочное порц.	Ккал-37
	Итого за завтрак	Ккал-421/514
	Завтрак2	
115	Яблоко	Ккал-66
	Итого за завтрак2	Ккал-66
	Обед	
150/200	Свекольник	Ккал-104/138
160/180	Жаркое по-домашнему	Ккал-302/340
50	Свежий огурец	Ккал-6
150/200	Компот из смеси сухофруктов	Ккал-44/58
40/48	Хлеб ржаной	Ккал-97/116
	Итого за обед	Ккал-553/658
	Полдник	
150/185	Кефир	Ккал-79/97
12/25	Печенье	Ккал-74/154
	Итого за уплотненный полдник	Ккал-153/251
	Ужин	
150/200	Каша пшеничная молочная жидкая	Ккал-217/289
150/200	Чай с сахаром	Ккал-21/28
30/39	Хлеб пшеничный	Ккал-72/94
	Итого за ужин	Ккал-310/411
	Итого	Ккал-1503/1900