



Утверждаю зав.МБДОУ №238

Л.А.Лапочкина

29.11.2022г.

Меню МБДОУ лето-осень 2022г.

Выход (г)	Наименование блюда	Эн.цен(Ккал)
	Завтрак	
100/130	Запеканка из творога	Ккал-156/161
50	Соус молочный сладкий	Ккал-62
150/200	Чай с лимоном	Ккал-21/28
30/40	Хлеб пшеничный	Ккал-73/97
5	Масло сливочное порц.	Ккал-37
	Итого за завтрак	Ккал- 349/385
	Завтрак2	
101	Сок яблочный	Ккал-58
	Итого за завтрак2	Ккал-58
	Обед	
150/200	Щи из свежей капусты с картофелем	Ккал-70/93
100/110	Беф-строганов	Ккал-205/226
100/130	Картофель отварной с маслом	Ккал-106/138
30	Зеленый горошек	Ккал-23
150/200	Компот из свежих яблок	Ккал-45/61
40/48	Хлеб ржаной	Ккал-97/116
	Итого за обед	Ккал- 546/657
	Полдник	
150/172	Кефир	Ккал-79/91
12/22	Вафли	Ккал-64/117
	Итого за уплотненный полдник	Ккал- 143/208
	Ужин	
150/200	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес»	Ккал-150/200
40	Яйцо вареное	Ккал-22
150/200	Кофейный напиток с молоком	Ккал-65/87
40/41	Хлеб пшеничный	Ккал-97/99
	Итого за ужин	Ккал- 334/408
	Итого	Ккал- 1430/1716