



Утверждаю зав. МБДОУ №238

Л.А. Лапочкина

30.11.2022г.

Меню МБДОУ лето-осень 2022г.

Выход (г)	Наименование блюда	Эн.цен(Ккал)
	<b>Завтрак</b>	
150/200	Суп молочный с макаронными изделиями	Ккал-119/159
150/200	Какао с молоком	Ккал-63/84
30/40	Хлеб пшеничный	Ккал-73/97
5	Масло сливочное порц.	Ккал-37
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>Ккал-292/377</b>
	<b>Завтрак2</b>	
104	Сок яблочный	Ккал-59
	<b>Итого за завтрак2</b>	<b>Ккал-59</b>
	<b>Обед</b>	
150/200	Суп картофельный с геркулесом	Ккал-97/129
180/210	Слоеные голубцы	Ккал-222/248
150/200	Компот из смеси сухофруктов	Ккал-48/64
40/50	Хлеб ржаной	Ккал-97/121
	<b>Итого за обед</b>	<b>Ккал-464/562</b>
	<b>Полдник</b>	
150/166	Кефир	Ккал-79/87
12/25	Печенье	Ккал-74/154
	<b>Итого за уплотненный полдник</b>	<b>Ккал-153/241</b>
	<b>Ужин</b>	
80	Фрикадельки рыбные, запеченные с молочным соусом	Ккал-209
100/130	Пюре картофельное	Ккал-99/129
150/200	Чай с сахаром	Ккал-21/28
20/27	Хлеб пшеничный	Ккал-48/65
	<b>Итого за ужин</b>	<b>Ккал-377/431</b>
	<b>Итого</b>	<b>Ккал-1345/1694</b>