

На 11 Январь 2022г.

МЕНЮ

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий

МБДОУ № 164

3-7

	ВЫХОД	ккал
Завтрак		
		453.24
Сырники из творога	120	247.71
Соус молочный сладкий	50	53.88
Бутерброд с маслом	40	129.48
Чай с лимоном	200	22.17
Завтрак 2		69.19
Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	69.19
Обед		
		705.15
Суп картофельный с крупой (рис)	200	127.59
Тефтели мясные	80	249.54
Пюре картофельное	130	130.22
Горох отварной консервированный	50	26.49
Хлеб ржаной	48	116.89
Компот из сушеных фруктов	180	54.42
Полдник		567.46
Каша молочная с крупой "Геркулес"	200	179.38
Хлеб пшеничный	30	72.60
Булочка ванильная	70	222.63
Кофейный напиток с молоком	200	92.85
Ужин		230.11
Фрукты свежие (яблоки)	100	52.29
Кондитерское изделие (печенье)	20	83.40
Напиток кисломолочный (кефир)	180	94.42
		2025.15