

На 12 Январь 2022г.

МЕНЮ

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий

МБДОУ № 164

Яркина Е.А.



Е.А. Яркина

	ВЫХОД	ккал
Завтрак		
Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соусом	60	124.08
Каша рассыпчатая с маслом пшеница	100	101.96
Овощи натуральные соленые (помидор)	40	6.27
Бутерброд с маслом	35	110.00
Чай с лимоном	180	18.24
Завтрак 2		52.00
Плоды свежие (яблоки)	100	52.00
Обед		549.22
Рассольник ленинградский	150	86.91
Запеканка картофельная с мясом	130	281.00
Соус сметанный	20	23.64
Салат из свеклы с зелёным горошком	40	27.53
Хлеб ржаной	40	96.80
Компот из свежих плодов (яблоки)	150	33.34
Полдник		271.14
Омлет натуральный	100	157.30
Капуста тушеная	110	72.08
Хлеб пшеничный	10	24.20
Чай с сахаром	180	17.56
Ужин		154.50
Бутерброд с повидлом	25	60.90
Молоко кипяченое	180	93.60
		1387.41