

На 18 Январь 2022г.

МЕНЮ

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий

МБДОУ № 164

Е. А. Яркина



1-3		
	ВЫХОД	ккал
Завтрак		
429.49		
Запеканка из творога с морковью	120	238.76
Соус молочный сладкий	40	41.92
Бутерброд с сыром	40	130.57
Чай с лимоном	180	18.24
Завтрак 2		
69.00		
Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	69.00
Обед		
477.94		
Щи из свежей капусты с картофелем	150	70.12
Жаркое по-домашнему	150	259.27
Овощи натуральные соленые (помидоры)	40	6.40
Хлеб ржаной	40	96.80
Компот из сушеных фруктов	150	45.35
Полдник		
476.63		
Каша молочная с крупой рисовой	150	139.49
Хлеб пшеничный	20	48.40
Крендель сахарный	60	211.36
Кофейный напиток с молоком	180	77.38
Ужин		
191.45		
Флоды свежие (яблоки)	95	49.40
Кондитерское изделие (печенье)	15	62.55
Напиток кисломолочный (кефир)	150	79.50
		1644.51