

На 24 Январь 2022г.

МЕНЮ

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий

МБДОУ № 164

Е. А. Яркина

| Сад | | |
|--------------------------------------|-------|---------------|
| | ВЫХОД | ККАЛ |
| Завтрак | | |
| Каша молочная с крупой рисовой | 200 | 171.81 |
| Бутерброд с сыром (йодированный) | 48 | 158.84 |
| Какао с молоком | 200 | 86.16 |
| Завтрак 2 | | 71.81 |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные | 155 | 71.81 |
| Обед | | 867.70 |
| Суп картофельный с клецками | 200 | 172.91 |
| Птица, тушенная в соусе | 70 | 283.04 |
| Каша вязкая с маслом гречневая | 130 | 174.60 |
| Овощи натуральные соленые (огурец) | 49 | 5.49 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 60.50 |
| Хлеб ржаной | 48 | 116.74 |
| Компот из сушеных фруктов | 180 | 54.42 |
| Полдник | | 473.62 |
| Печень по-строгановски | 70 | 159.32 |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 130 | 187.42 |
| Салат из свеклы | 59 | 44.31 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 60.50 |
| Чай с лимоном | 200 | 22.07 |
| Ужин | | 257.88 |
| Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 52.00 |
| Кондитерское изделие (пряники) | 30 | 108.60 |
| Напиток кисломолочный (кефир) | 180 | 97.28 |
| | | 2087.82 |