На 27 Январь 2022г. **МЕНЮ** **«УТВЕРЖДАЮ»**

Заведующий МБДОУ № 164

Е. А. Яркина

Сад		
	выход	ккал
Завтрак		423.27
Рыба, тушенная с овощами	80	93.54
Картофель отварной с маслом	120	118.47
Горох отварной консервированный	50	27.19
Бутерброд с сыром	48	161.86
Чай с лимоном	200	22.21
Завтрак 2		71.00
Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	71.00
Обед		752.02
Борщ с капустой и картофелем	200	118.91
Бефстроганов из отварного мяса	80	211.00
Макаронные изделия отварные с маслом	130	194.90
Овощи натуральные соленые (огурец)	40	4.45
Хлеб пшеничный	20	48.40
Хлеб ржаной	50	119.94
Компот из сушеных фруктов	180	54.42
Полдник		586.61
Каша молочная с крупой гречневой	200	191.66
Хлеб пшеничный	20	48.40
Булочка "Веснушка"	80	262.78
Какао с молоком	200	83.77
Ужин		193.88
Плоды свежие (яблоки)	100	52.30
Кондитерское изделие (вафли)	20	44.42
Напиток кисломолочный (кефир)	180	97.16
		2026.78