

На 01 Март 2022г.

МЕНЮ

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий

МБДОУ № 164

Е. А. Яркина



1-3		
	ВЫХОД	ккал
<b>Завтрак</b>		<b>302.02</b>
Рыба по-польски	60	62.80
Каша рассыпчатая с маслом пшеничная	100	84.56
Икра кабачковая консервированная	40	39.20
Бутерброд с маслом	30	97.90
Чай с сахаром	180	17.56
<b>Завтрак 2</b>		<b>69.00</b>
Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	69.00
<b>Обед</b>		<b>506.89</b>
Щи из свежей капусты с картофелем	150	86.60
Жаркое по-домашнему	140	235.62
Овощи натуральные соленые (помидоры)	40	6.22
Хлеб пшеничный	15	36.30
Хлеб ржаной	40	96.80
Компот из сушеных фруктов	150	45.35
<b>Полдник</b>		<b>357.77</b>
Каша молочная с крупой рисовой	150	139.49
Хлеб пшеничный	20	48.40
Кондитерское изделие (печенье)	20	98.08
Какао с молоком	180	71.80
<b>Ужин</b>		<b>342.70</b>
Плоды свежие (яблоки)	100	52.00
Крендель сахарный	60	211.20
Напиток кисломолочный (кефир)	150	79.50
		<b>1578.38</b>