

На 10 Март 2022г.

МЕНЮ

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий

МБДОУ № 164

Е. А. Яркина

Если

	ВЫХОД	ккал
<b>Завтрак</b>		<b>343.13</b>
Рыба, тушенная с овощами	60	67.78
Картофель отварной с маслом	100	99.44
Икра кабачковая консервированная	40	39.20
Бутерброд с сыром	33	118.47
Чай с лимоном	180	18.24
<b>Завтрак 2</b>		<b>69.00</b>
Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	69.00
<b>Обед</b>		<b>583.15</b>
Борщ с капустой и картофелем	150	95.55
Бефстроганов из отварного мяса	60	147.23
Макаронные изделия отварные с маслом	110	145.42
Овощи натуральные соленые (огурец)	40	4.40
Хлеб пшеничный	20	48.40
Хлеб ржаной	40	96.80
Компот из сушеных фруктов	150	45.35
<b>Полдник</b>		<b>513.18</b>
Каша молочная с крупой гречневой	150	158.44
Хлеб пшеничный	20	48.40
Булочка "Веснушка"	60	234.54
Какао с молоком	180	71.80
<b>Ужин</b>		<b>164.20</b>
Плоды свежие (яблоки)	95	49.40
Кондитерское изделие (вафли)	16	35.30
Напиток кисломолочный (кефир)	150	79.50
		<b>1672.66</b>