

На 14 Март 2022г.

Лист 1

**МЕНЮ**

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий

МБДОУ № 164

Е. А. Яркина

Если

	ВЫХОД	ккал
<b>Завтрак</b>		
Каша молочная с крупой манной	150	146.95
Бутерброд с сыром (йодированный)	33	118.47
Какао с молоком	180	71.80
<b>Завтрак 2</b>		52.00
Плоды свежие (яблоки)	100	52.00
<b>Обед</b>		663.04
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	93.23
Плов из птицы	140	357.50
Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	40	21.76
Хлеб пшеничный йодированный	20	48.40
Хлеб ржаной	40	96.80
Компот из сушеных фруктов	150	45.35
<b>Полдник</b>		341.72
Запеканка картофельная с печенью	130	210.44
Соус сметанный	20	23.64
Икра свекольная	40	41.00
Хлеб пшеничный йодированный	20	48.40
Чай с лимоном	180	18.24
<b>Ужин</b>		151.90
Кондитерское изделие (пряники)	20	72.40
Напиток кисломолочный (кефир)	150	79.50
		1545.88