

На 15 Март 2022г.

МЕНЮ

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий

МБДОУ № 164

Сад

Е. А. Яркина

	ВЫХОД	ккал
Завтрак		
Рыба по-польски	80	100.09
Каша рассыпчатая с маслом пшеничная	120	126.84
Икра кабачковая консервированная	45	47.94
Бутерброд с маслом	35	111.94
Чай с сахаром	200	21.10
Завтрак 2		70.44
Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	70.44
Обед		705.75
Свекольник	200	122.30
Яйца вареные 1/2	25	39.25
Жаркое по-домашнему	180	303.89
Овощи натуральные соленые (помидоры)	40	5.70
Хлеб пшеничный	25	60.50
Хлеб ржаной	50	119.69
Компот из сушеных фруктов	180	54.42
Полдник		617.13
Каша молочная с крупой рисовой	200	171.81
Хлеб пшеничный	25	60.50
Крендель сахарный	70	244.69
Кофейный напиток с молоком	200	88.13
Плоды свежие (яблоки)	100	52.00
Ужин		181.09
Кондитерское изделие (печенье)	20	83.40
Напиток кисломолочный (кефир)	180	97.69
		1982.32