

На 19 Май 2022г.

МЕНЮ

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий

МБДОУ № 164

Е. А. Яркина

Сад

	ВЫХОД	ккал
Завтрак		
Рыба, тушенная с овощами	80	89.19
Картофель отварной с маслом	120	118.47
Горох отварной консервированный	25	14.61
Бутерброд с сыром	48	160.82
Чай с лимоном	200	21.81
Завтрак 2		
Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	70.52
Обед		
Борщ с капустой и картофелем	200	120.23
Бефстроганов из отварного мяса	70	203.89
Макаронные изделия отварные с маслом	130	194.90
Овощи натуральные соленые (огурец)	40	4.40
Хлеб пшеничный	20	55.39
Хлеб ржаной	50	121.58
Компот из сушеных фруктов	180	54.42
Полдник		
Каша молочная с крупой гречневой	200	191.66
Хлеб пшеничный	20	48.40
Булочка "Веснушка"	80	261.79
Какао с молоком	200	86.16
Ужин		
Фрукты свежие (яблоки)	100	52.00
Кондитерское изделие (пряники)	30	110.05
Напиток кисломолочный (кефир)	180	93.66
		2073.95