

На 14 Июнь 2022г.

МЕНЮ

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий

МБДОУ № 164

Е. А. Яркина

Сад

	выход	ккал
<b>Завтрак</b>		<b>378.10</b>
Омлет натуральный	100	177.54
Овощи свежие (порциями) огурец	50	7.30
Хлеб пшеничный йодированный	30	79.62
Масло сливочное (порциями)	5	37.40
Сыр полутвердый (порциями)	13	47.19
Чай с лимоном	200	29.05
<b>Завтрак 2</b>		<b>52.00</b>
Фрукты свежие (яблоки)	100	52.00
<b>Обед</b>		<b>868.27</b>
Суп картофельный с бобовыми	200	131.39
Котлеты из птицы припущенные	70	322.03
Макаронные изделия отварные	130	194.90
Икра кабачковая	50	37.59
Хлеб ржаной	50	127.39
Компот из сушеных фруктов	180	54.97
<b>Полдник</b>		<b>370.76</b>
Булочка дорожная	70	277.54
Кисломолочный напиток (кефир)	180	93.22
<b>Ужин</b>		<b>305.25</b>
Рагу из овощей	180	145.44
Хлеб пшеничный йодированный	30	72.60
Кофейный напиток с молоком	200	87.21
		<b>1974.38</b>