

На 09 Июнь 2022г.

Лист 1

МЕНЮ

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий

МБДОУ № 164

Е. А. Яркина

Если	ВЫХОД	ккал
<b>Завтрак</b>		<b>285.13</b>
Рыба, тушеная в томате с овощами	60	78.00
Каша пшеничная рассыпчатая	100	90.84
Овощи свежие (порциями) огурец	40	6.00
Хлеб пшеничный формовой	20	48.40
Масло сливочное (порциями)	5	37.40
Чай с сахаром	180	24.49
<b>Завтрак 2</b>		<b>69.00</b>
Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	69.00
<b>Обед</b>		<b>577.19</b>
Борщ с капустой и картофелем	150	90.27
Плов из говядины	150	311.90
Икра кабачковая	40	32.32
Хлеб ржаной	40	96.80
Компот из смеси сухофруктов	150	45.90
<b>Полдник</b>		<b>280.94</b>
Крендель сахарный	60	201.44
Кисломолочный напиток (кефир)	150	79.50
<b>Ужин</b>		<b>288.60</b>
Суп молочный с крупой манной	180	114.53
Хлеб пшеничный формовой	40	96.80
Кофейный напиток с молоком	180	77.27
		<b>1500.86</b>