

На 13 Июль 2022г.

МЕНЮ

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий

МБДОУ № 164

Е. А. Яркина

| Если | | |
|------------------------------------|-------|----------------|
| | ВЫХОД | ккал |
| Завтрак | | |
| Суп молочный с крупой манной | 150 | 102.92 |
| Хлеб пшеничный формовой | 30 | 72.60 |
| Масло сливочное (порциями) | 5 | 37.40 |
| Сыр полутвердый (порциями) | 13 | 47.15 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 77.27 |
| Завтрак 2 | | 52.00 |
| Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 52.00 |
| Обед | | 576.80 |
| Борщ с капустой и картофелем | 150 | 93.98 |
| Котлеты из говядины | 60 | 222.19 |
| Пюре картофельное | 110 | 111.90 |
| Овощи свежие (порциями) огурец | 40 | 6.03 |
| Хлеб ржаной | 40 | 96.80 |
| Компот из смеси сухофруктов | 150 | 45.90 |
| Полдник | | 240.20 |
| Пряник | 40 | 144.80 |
| Кисломолочный напиток (кефир) | 180 | 95.40 |
| Ужин | | 308.60 |
| Рыба, запеченная в сметанном соусе | 60 | 104.39 |
| Каша пшеничная рассыпчатая | 110 | 109.44 |
| Кабачки припущенные | 40 | 21.88 |
| Хлеб пшеничный формовой | 20 | 48.40 |
| Чай с сахаром | 180 | 24.49 |
| | | 1514.94 |