

На 15 Июль 2022г.

МЕНЮ

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий

МБДОУ № 164

Е. А. Яркина

Если	ВЫХОД	ккал
Завтрак		446.14
Запеканка из творога с рисом	100	218.30
Соус молочный сладкий	50	64.77
Хлеб пшеничный формовой	20	48.40
Масло сливочное (порциями)	5	37.40
Кофейный напиток с молоком	180	77.27
Завтрак 2		82.80
Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	82.80
Обед		539.12
Щи из свежей капусты с картофелем	150	85.32
Жаркое по-домашнему	150	304.38
Овощи свежие (порциями) помидор	40	6.72
Хлеб ржаной	40	96.80
Компот из смеси сухофруктов	150	45.90
Полдник		194.05
Фрукты свежие (яблоки)	100	52.00
Печенье	15	62.55
Кисломолочный напиток (кефир)	150	79.50
Ужин		338.67
Каша пшеничная молочная жидкая	180	140.54
Яйцо вареное	49	76.84
Хлеб пшеничный	40	96.80
Чай с сахаром	180	24.49
		1600.78