

На 15 Август 2022г.

Лист1

МЕНЮ

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий

МБДОУ № 164

Е. А. Яркина

Если

	ВЫХОД	ккал
<b>Завтрак</b>		
Омлет натуральный		356.62
Горох отварной консервированный	100	167.46
Хлеб пшеничный йодированный	40	22.00
Масло сливочное (порциями)	30	72.60
Сыр полутвердый (порциями)	5	37.40
Чай с сахаром	9	32.67
	180	24.49
<b>Завтрак 2</b>		
Соки овощные, фруктовые и ягодные		69.00
	150	69.00
<b>Обед</b>		
Суп картофельный с бобовыми	150	691.61
Котлеты из птицы припущенные	50	105.91
Макаронные изделия отварные	110	185.25
Овощи свежие (порциями) помидор	40	152.42
Хлеб ржаной	40	5.33
Компот из сушеных фруктов	40	96.80
	150	45.90
<b>Полдник</b>		
Булочка дорожная		319.02
	60	241.90
Кисломолочный напиток (кефир)	150	77.12
<b>Ужин</b>		
Рагу из овощей		286.53
	130	108.87
Хлеб пшеничный йодированный	20	48.40
Фрукты свежие (яблоки)	99	51.99
Кофейный напиток с молоком	180	77.27
		1622.78